

# Рабочая программа

Г. И. Погадаев

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1–4** классы



 Д Р О Ф А

# Рабочая программа

Г. И. Погадаев

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1-4** классы



МОСКВА

ДРОФА

2017

УДК 373.3.016:796  
ББК 74.267.5  
П43

**Погадаев, Г. И.**

**П43**      **Физическая культура : рабочая программа : 1—4 классы : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г. И. Погадаев. — М. : Дрофа, 2017. — 85, [2] с.**

**ISBN 978-5-358-18794-8**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и Примерной основной образовательной программой начального общего образования к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1—2 классы» и «Физическая культура. 3—4 классы». Учебники прошли экспертизу, включены в Федеральный перечень и обеспечивают освоение образовательной программы начального общего образования.

**УДК 373.3.016:796  
ББК 74.267.5**

**ISBN 978-5-358-18794-8**

**© ООО «ДРОФА», 2017**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа адресована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений, студентам педагогических вузов, тренерам, спортсменам и учителям других учебных предметов, проводящим уроки физической культуры в 1—4 классах по совместительству.

В программе учтены современные социально значимые тенденции развития нашего общества, интересы и потребности в двигательной активности учащихся. В ней определены направления для наполнения содержанием регионального компонента, учтены особенности контингента обучающихся и обеспечения sportсооружениями, спортивным оборудованием и инвентарем в регионах и общеобразовательных организациях Российской Федерации.

Программа отвечает всем требованиям нормативных правовых документов Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и Примерной основной образовательной программе начального общего образования, и позволяет достичь планируемых результатов обучения.

Организационно-методическое обеспечение учебного процесса, представленное в программе, достоверно согласуется с научно-практической доказательной базой, утвержденной Высшей аттестационной комиссией.

Своеобразие предлагаемой программы состоит в том, что она создана не только в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и Примерной основной образовательной программой начального общего образования, но и на основе традиций народов Российской Федерации. Содержание программы соответствует достижениям мировой культуры, культурно-национальным особенностям

нашей страны, современным образовательным технологиям и принципам обучения (доступность, индивидуальность, преемственность, результативность).

Применение программы в образовательном процессе обеспечивает достижение следующих целей:

- реализация принципа вариативности, позволяющего планировать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- выполнение принципа достаточности и целесообразности, позволяющего распределять материал в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности с учетом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» при выборе и планировании учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Обучающиеся должны заниматься в спортивной обуви и одежде, которые соответствуют температурным условиям и виду занятий.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Курс предназначен для реализации следующих основных задач предметной области «Физическая культура»:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию и успешному обучению школьников;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Структурно курс состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного.

В **теоретическом разделе** представлены теоретико-практические основы знаний о физической культуре. Этот раздел обеспечивает получение учащимися начальных знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях по физической культуре, из истории физической культуры и спорта, о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

**Практический раздел** состоит из двух частей.

*Методико-практическая часть* содержит материал, который формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, совершенствует их жизненно важные умения и навыки.

*Учебно-тренировочная часть* включает материал, способствующий развитию основных физических качеств обучаемых (быстроты реакции, силы, выносливости и др.).

В **контрольно-оценочном разделе** сформулированы основные подходы, обеспечивающие получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения учащимися теоретических знаний и усвоения практических умений, о состоянии и динамике их физического развития, физической подготовленности, об уровне сформированной физической культуры каждого ученика.

Весь применяемый в курсе арсенал средств и методов обучения направлен на то, чтобы на занятиях по физической культуре учащиеся учились использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для беснежных районов Российской Федерации вместо темы «Лыжные гонки» рекомендуется изучение темы «Крос-

совая подготовка» либо углубленное изучение тем «Гимнастика», «Подвижные и народные игры», а при наличии катка — темы «Конькобежная подготовка».

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования предусмотрено 405 ч. Из них в 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), а во 2, 3 и 4 классах — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценностные ориентиры содержания предмета отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения физической культуры в начальной школе. Они имеют следующие целевые установки:

- укрепление здоровья школьников через развитие их физических качеств и повышение их функциональных возможностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений через обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям на основе базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного досуга и отдыха;
- освоение простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Реализация ценностных ориентиров на уроках физической культуры заключается в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и нравственного развития

учащихся, что обеспечивает возможность их саморазвития, а в последующем — высокую эффективность решения жизненных задач.

Это позволит подготовить и воспитать творческих, компетентных, высоконравственных и успешных граждан России, способных к самореализации в области организации и ведения здорового образа жизни для укрепления и сохранения своего здоровья, в сфере профессиональной и общественной деятельности.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные результаты

Для достижения личностных результатов в образовательном процессе следует использовать разнообразные задания, упражнения, игры, задачи. Они способствуют повышению мотивации школьников на основе самооценки результатов собственных достижений, заинтересованности в приобретении, расширении и углублении знаний и способов действий.

Личностными достижениями освоения курса «Физическая культура» являются понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, а в последующем и для трудовой деятельности; понимание положительного влияния физической культуры на развитие всех систем и органов организма человека; овладение основами здорового образа жизни.

### Метапредметные результаты

К метапредметным результатам относятся регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**Регулятивные** универсальные учебные действия включают в себя целеполагание, планирование, контроль и оценку своей деятельности.

**Познавательные** универсальные учебные действия включают в себя смысловое чтение, поиск информации в дополни-



тельных источниках (книги, Интернет), умение адекватно, осознанно и понятно строить речевые высказывания в устной и письменной речи, устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, обобщать.

**Коммуникативные** универсальные учебные действия направлены на формирование компетентности в общении, умения слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение использовать знаково-символические средства представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- умение определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон посредством сотрудничества.

## Предметные результаты

Предметными результатами освоения программного материала начального общего образования являются:

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

- овладение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой, а также использовать их в игровой и соревновательной практике;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- сформированность первичных навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, антропометрическими показателями (рост, масса тела и др.), развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## Теоретический раздел

(теоретико-практические основы  
знаний о физической культуре)

Физическая культура в учебной деятельности первоклассника и ее значение для обеспечения его здоровья. Антропометрические измерения. Ознакомление с требованиями к спортивной форме, правилами поведения во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, безопасным использованием спортивного инвентаря и оборудования. Личная гигиена. Закаливающие процедуры. Основные положения тела в пространстве. Значение занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки. Особенности дыхания при выполнении физических упражнений. Игры народов России. Олимпийские игры.

Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека. Историческая взаимосвязь народных игр с современными спортивными соревнованиями. Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Значение утренней гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для уроков физической культуры и занятий спортом. Характеристика физкультурно-спортивных упражнений по направленности воздействия: динамические и статические; на быстроту, силу, гибкость, ловкость и выносливость. Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений. Дозировка физической нагрузки в зависимости от внешних признаков утомления. Причины травм на занятиях физическими упражнениями. Правила оказания первой помощи.

Физическое воспитание детей на Руси, в Древней Греции и Риме. История зарождения физического воспитания. Неолимпийские и олимпийские виды спорта.

Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Одежда и обувь для внеурочных занятий физическими упражнениями (подвижные перемены, игры во дворе, прогулки на природу).

Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС), кровообращение и дыхание. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Физическое развитие и двигательная подготовленность.

История возникновения и развития физической культуры в России, ее значение для подготовки молодых людей к службе в армии. Современная организация физического воспитания школьников. Подготовка места для проведения самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, игр во дворе. Физическая нагрузка, правила контроля за ее дозировкой. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями. Последовательность выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## Практический раздел

### Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков  
средствами физической культуры)

Методико-практические занятия по освоению и самостоятельному воспроизведению двигательных действий, выстроенных на раздражительной основе живым существам (птицам, животным), сказочным персонажам, известным спортсменам, а также на личных фантазиях, проявляющихся в произвольных движениях.

Методико-практические занятия по овладению простейшими приемами контроля за собой и своими сверстниками на занятиях физическими упражнениями и во время игр для предупреждения перегрузки и травмирования.

Методико-практические занятия по овладению приемами наблюдения за своим физическим развитием (измерение массы, роста, объема грудной клетки) и физической подготов-

ленностью (тесты на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).

Методико-практические занятия по овладению навыками самостоятельной организации активного отдыха и досуга: выбор физкультурно-спортивной деятельности; подготовка мест проведения занятий; определение достаточности физической нагрузки; обеспечение безопасности.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий учитель заблаговременно предлагает учащимся задание для обдумывания;
- на занятии он кратко объясняет учащимся методы деятельности и, если необходимо, демонстрирует соответствующие приемы и способы их выполнения;
- учащиеся практически под наблюдением учителя и при взаимоконтроле реализуют свои замыслы через движения;
- под руководством учителя проводится обсуждение и подводятся итоги выполнения задания;
- учащиеся получают при этом индивидуальные практические рекомендации, помогающие повысить общую культуру движений и укрепить здоровье.

## Учебно-тренировочная часть (физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Учебно-тренировочные занятия, основанные на использовании теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых навыков.

### *Легкая атлетика*

**Ходьба.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения туловища; подъем на носках; всевозможные подскоки (в том числе в сочетании с движениями рук вперед, назад, вверх и др.). Подводящие упражнения: принятие положения правильной осанки; имитация постановки стопы; ходьба по

разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; виды ходьбы с активной работой рук. Для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабо пересеченной местности; ходьба, чередуемая с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, походная до 1500 м.

**Бег.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; медленный бег на передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии; бег через предметы, расставленные на различном расстоянии друг от друга (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу; бег со старта по обозначенной линии; бег со старта с пробеганием под планкой или натянутой веревкой (скакалкой). Бег с горы. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на дистанции 10—15 м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3—5 мин), с высоким подниманием бедра, бег прыжками. Высокий старт и бег на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3 × 10 м. Бег с ускорением на дистанции до 40—50 м. Бег с высокого старта на дистанции 30 м. Кросс 300 м (девочки) и 500 м (мальчики): по траве, грунту, песку на равнине и с небольшими перепадами высоты (от 1 до 2 м). Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе до 1300 м (девочки) и до 1400 м (мальчики). Ускорения до 25—30 м 3—4 раза (в  $\frac{3}{4}$  силы). Высокий старт, бег с высокого старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 10 м. Бег с ускорением на дистанции до 60 м. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колено). Овладение управлением дыханием, умение выдержать необходимый темп бега. Техника финиширования. Преодоление препятствий на местности наступанием, перешагиванием, прыжком. Бег с барьерами (высота до 30 см). Бег в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1400 м (девочки) и до 1500 м (мальчики). Положение по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Тех-

ника низкого старта. Низкий старт с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Челночный бег 3 × 10 м и 4 × 10 м. Бег на 30 и 60 м в полную силу с низкого старта. Обучение способам бега в гору, с горы (с перепадом высоты от 4 до 10 м и уклоном до 30°), через препятствия высотой до 40 см, траншеи, рвы, канавы шириной от 50 до 100 см и глубиной не более 60 см. Бег продолжительностью до 6 мин с учетом преодоленной дистанции (ранжирование учащихся по занятым в забеге местам). Бег с высокого старта в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1800 м (девочки) и до 2000 м (мальчики).

**Прыжки в высоту.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях; серийные прыжки с махом выпрямляющейся ногой; спрыгивание и запрыгивание на горку матов высотой 40—50 см; прыжки с высоты 60—70 см и другие. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге; отталкивание с 2—4 шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40 см; прыжки через наклонно установленную планку; отталкивание с 1—3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя; прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3, 5 и 7 шагов); в висе или в упоре на руках имитация движений ногami в фазе полета при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30—45° к планке).

**Прыжки в длину.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лежа для укрепления мышц живота и спины, связок голеностопных и коленных суставов; прыжки вниз и вперед вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину; двойные и тройные прыжки (с одновременным и попеременным отталкиванием двумя ногами). Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры; бег с переступанием через расставленные препятствия; прыжки через препятствия высотой 30—50 см; прыжки через две скакалки с увеличением расстояния между ними; разбег с обозначением отталкивания толчковой ногой (без прыжка); прыжок с отталкиванием перед препятствием (барьером, планкой);

последовательные (серийные) отталкивания через каждые 5 шагов; в висе или упоре на руках имитация движений ногами в фазе полета при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением в глубокий присед. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Фиксация выполнения всех фаз прыжка.

**Метания.** Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учетом симметричности нагрузки; метание различающихся по массе и форме предметов, набивных мячей до 1 кг из различных положений (от груди, снизу, сбоку, сверху); для развития подвижности плечевых суставов броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений на дальность и вверх. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперед в цель; метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены; броски мяча весом 1 кг на дальность из положения сидя двумя руками из-за головы; метание мяча с выведением правого (левого) плеча вниз и вперед; метание мяча из-за спины через плечо вниз и вперед (в ориентир). Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад — за голову). Имитация метания и метание мяча с места. Метание малого мяча из-за головы с места и с разбега: на дальность; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 4—5 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 3—4 м. Правильное выполнение разбега (без остановки). Скрестный шаг при разбеге. Метание мяча с разбега (со скрестным шагом) в вертикальную и горизонтальную цели и на дальность. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега (4 простых и 4 скрестных шага) на дальность.

### *Гимнастика с элементами акробатики*

**Строчные приемы и упражнения.** Строчная стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд «В одну шеренгу (в колонну по одному) — становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа, стой!». Пovo-



роты на месте. Выполнение команд «Направо!», «Налево!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг». Выполнение команды «Кругом!». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении. Построение в круг колонной и шеренгой. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Передвижение в колонне с изменением дистанции, в разном темпе, противоходом и по диагонали.

**Общеразвивающие упражнения.** Положение рук, ног, туловища и движения ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене. Стойка скрестно — правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лежа. Упор сидя. Наклон вперед. Наклон назад. Стойки: на правой (левой) ноге, левую (правую) на носок; то же упражнение, но левую (правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону. Выпад правой (левой) ногой. Равновесие на правой (левой) ноге. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. Комплексы утренней зарядки (гигиенической гимнастики), физкультурных минут, физкультурных пауз. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног; мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела). Упражнения без предметов, с предметами (скакалка, набивной мяч массой 1 кг, обруч, гимнастическая палка, гантели массой 0,5 кг каждая). Комплексы упражнений в игровой форме.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** С грузом (100—250 г) на голове: передвижение шагом, подъем на носки, полуприседание и приседание (в обычных условиях, на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки). Комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника. Передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение (для мальчиков — ритмичный строевой шаг; для девочек — движение «от бедра»); танцевальные движения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положение

тела и его частей лежа, сидя, стоя. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

**Переползание, лазанье и перелезание.** Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным захватом рук и перестановкой ног; по шесту и канату различными способами. Перелезание с опорой на руки через забор, бревно и другие препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания, лазанья и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке, гимнастической стенке и забору одноименными и разноименными способами; по канату и шесту с применением техники в два и три приема. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным перемахом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями (ширина 20 см); ходьба по скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках: приставными шагами вперед, с поворотами, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кегли, кубики, гимнастические палки). Те же упражнения — на рейке гимнастической скамейки. Те же упражнения — на гимнастическом бревне (высота 30—40 см). Ходьба по бревну (высота 50 см) приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы. Ходьба по разновысоким столбикам с поворотами. Ходьба по качающейся балке. Ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; соскок прыгиванием в полуприсед на гимнастический мат; произвольная комбинация упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну с движениями рук и ног, с выполнением различных заданий, приставными шагами (стопы ног продольно и поперек), большими шагами и выпадами, на носках ног; повороты прыжком на 90 и 180°; упор стоя на правом (левом) колене и соскок с махом ногой назад в сторону в полуприсед, руки в стороны вверх; ходьба по бревну выпадами; ходьба по качающемуся бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений, составленная учащимися.

**Висы и упоры.** Висы стоя, лежа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке). Упоры без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лежа (на перекладине, полу или земле, гимнастической скамейке, бревне, гимнастическом коне). На гимнастической стенке, бревне, скамейке, на разновысоких перекладинах. Вис стоя, согнувшись, присев, лежа, завесом левой (правой) ногой на перекладине или брусьях. Висы и передвижения по рукоходу. Подтягивание из виса на перекладине. Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись, прогнувшись, завесом одной и двумя ногами. Упоры на перекладине: выход в упор, сед верхом завесом правой (левой) и махом левой (правой) ногой, перемах правой (левой) ногой назад. Произвольная комбинация на низкой перекладине.

**Седы.** Углом, ноги врозь, на пятки. Подтягивание из седа ноги врозь.

**Прыжки через скакалку** до 100 раз без учета времени, в течение 35—40 с с отдыхом между попытками до 15 с (3—4 раза). Прыжки с поворотом на 270 и 360°.

**Опорный прыжок с использованием гимнастического козла.** Наскок на снаряд в упор стоя на коленях, поворот кругом (на 180°), переход в сед на пятки, соскок назад с опорой о снаряд в полуприсед на гимнастический мат. Наскок в упор стоя на коленях, сед на пятки руки вниз и назад, соскок с махом руками вперед и вверх (с незначительной помощью учителя на первых этапах разучивания) в полуприсед на гимнастический мат. Опорный прыжок через гимнастический козел (высотой 95 см): с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат.

**Акробатические упражнения.** Группировка; перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо. Кувырок в сторону; стойка на лопатках согнув ноги, руки на поясе; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок вперед. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; прием самостраховки — падение на бок; из положения лежа на спине «мост»; из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках; из упора присев в группировке кувырок вперед до упора присев; произвольная комбинация упражнений. Из упора присев кувырок вперед и назад в упор присев, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в стойку на коленях, основная стойка; «мост» из положения лежа с помощью или самостоятельно; произвольная акробатическая комбинация.

**Полоса препятствий.** Перекаты, кувырки, прыжки, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по наклонной скамейке, переползание, подъем по гимнастической стенке, метание мяча.

### *Лыжные гонки*

Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, повороты переступанием в движении. Подъем ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Одноопорное скольжение. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Прохождение дистанции до 1 км. Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям. Выполнение команд «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг с использованием палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Чередование попеременного двухшажного хода, скользящего шага, одновременного бесшажного хода. Спуск с небольших склонов в основной стойке. Торможение палками и падением. Подъем ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны (4—6°). Преодоление на лыжах 1,5—2 км в спокойном темпе. Прохождение дистанции 1 км на технику и время. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками с равномерной скоростью до 500 м. Работа палками на подъеме и на спуске (при торможении). Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и средней стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном темпе до 1 км. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение и повороты «упором», «плугом». Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Повторное прохождение отрезков 200—300 м. Прохождение на лыжах в удобном для себя темпе дистанции до 4 км. Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в соревновательном темпе до 1 км.

### *Плавание*

Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой; лежание на поверхности воды. Доставка предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и спине; выдох в воду; скольжение с движениями рук. Преодоление коротких отрезков с пра-

вильной координацией движений. Обучение плаванию кролем на спине, кролем на груди. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской, резиновым кругом. Скольжение по воде с помощью ног. Гребковые движения руками стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Согласование движений рук с дыханием стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Скольжение по воде на груди с помощью рук. Проплавание отрезков до 15 м с задержкой дыхания и дыханием. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). То же упражнение, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с различными вариантами дыхания. Плавание с правильной координацией движений. Проплавание кролем на груди 15 м. Плавание способом на боку, кролем на груди и на спине. Движения ног (с опорой руками о дно), скольжение с помощью рук. Проплавание отрезков 6—8 м три раза с правильной координацией движений рук и ног, согласованием движений рук с дыханием. Старт из воды. Прыжок в воду вниз ногами. Проплавание дистанции 12—15 м без учета времени. Прыжки в воду с бортика бассейна и тумбочки. Проплавание 26 м любым способом.

### ***Конькобежная подготовка***

Имитация ходьбы на коньках. Правила ухода за коньками, их использования и хранения. Отталкивание и скольжение на двух коньках и на одном коньке. Бег по прямой дорожке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом». Скольжение по ледяной дорожке длиной до 10 м после разбега.

Поворот переступанием. Повороты налево и направо. Бег по повороту. Поворот по кругу в движении. Торможение двумя параллельными коньками. Старт. Бег по прямой. Бег на дистанцию до 50 м.

Способы бега на коньках: короткими шагами, с изменением направления движения, спиной вперед. Торможение, остановки, повороты. Бег на дистанцию 100 м.

### ***Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры***

К разделам «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжные гонки», «Плавание», «Конькобежная подготовка».

Народные игры подбирает непосредственно учитель с учетом подготовленности учащихся, знания ими ранее разученных игр и местных традиций.

## **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Повороты на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости движения; передача мяча одной рукой и прием двумя руками; бросок мяча в движении после его ловли. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.

**Футбол.** Остановка катящегося и летящего мяча; удары по мячу; эстафеты с ведением мяча между стойками; жонглирование мячом. Правила игры. Мини-футбол без вратарей и с вратарями.

**Бадминтон, волейбол, настольный теннис и другие игры.** Выполнение технических действий. Правила игры. Двусторонняя игра.

## **Контрольно-оценочный раздел**

### **Критерии результативности занятий**

**Учащиеся 1 класса получают представление** о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиены и закаливания, об основных положениях тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.

**Они научатся** выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты до 40 см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры.

### **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся 1 класса**

| <b>Виды упражнений</b>                                    | <b>Показатели</b>      |                |
|---|------------------------|----------------|
|   | <b>Мальчики</b>        | <b>Девочки</b> |
| Бег 30 м (с)  | 7,3                    | 7,5            |
| Челночный бег 3 × 10 м (в забеге участвуют 3—4 участника) | Кто какое место займет |                |
| Бег в чередовании с ходьбой 500—600 м (в медленном темпе) | Без учета времени      |                |
| Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)                    | 2                      | 1              |
| Ходьба на лыжах 1000—1200 м (в медленном темпе)           | Без учета времени      |                |
| Прыжки через скакалку (в удобном темпе)                   | В течение 30—40 с      |                |

**Учащиеся 2 класса получают представление** о видах физических упражнений, их отличительных особенностях от обычных движений человека; об исторической взаимосвязи народных игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней Греции; о подборе специальной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями; о направленности воздействия физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаках утомления; об основах первой помощи при травмах, полученных во время занятий физическими упражнениями.

**Они научатся** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; метать малый мяч из-за головы с места на дальность и в цель; прыгать в высоту с прямого разбега и с высоты до 60 см; выполнять группировку и перекаты, стойку на лопатках, согнув ноги, кувырок вперед, подтягивание, опорный прыжок; передвигаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в основной стойке.

### **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся 2 класса**

| Виды упражнений  | Показатели        |         |
|--|-------------------|---------|
|  | Мальчики          | Девочки |
| Бег 30 м (с)   | 6,9               | 7,1     |
| Челночный бег 3 × 10 м (в забеге участвуют два участника)  | Кто быстрее       |         |
| Бег в чередовании с ходьбой 800—1000 м (в медленном темпе) | Без учета времени |         |
| Подтягивание из виса (кол-во раз)                          | 1                 | —       |
| Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)                     | 3                 | 2       |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)                              | 9,30              | 10,10   |
| Прыжки через скакалку (в удобном темпе)                    | В течение 1 мин   |         |

**Учащиеся 3 класса получают представление** об истории зарождения физического воспитания и олимпийских видах спорта; правилах поведения во время занятий физической культурой; о требованиях к одежде и обуви для внеурочных занятий физическими упражнениями; об отличительных

особенностях физических упражнений в зависимости от направленности воздействия.

**Они научатся** вести наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять перестроение из одной шеренги в три; выдерживать необходимый темп бега; следить за правильностью дыхания во время бега; прыгать с высоты до 70 см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лазать по канату и шесту в три приема; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4—8 счетов; составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4—8 счетов; выполнять опорный прыжок (высота снаряда 90 см): насок в упор стоя на коленях, соскок с махом руками вперед; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в средней стойке, преодолевать дистанцию 2,5—3 км в равномерном темпе.

#### **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся 3 класса**

| Виды упражнений                             | Показатели        |         |
|---|-------------------|---------|
|   | Мальчики          | Девочки |
| Бег 30 м (с)                                | 6,3               | 6,6     |
| Бег 60 м (в забеге участвуют два участника) | Кто быстрее       |         |
| Челночный бег 3 × 10 м (с)                  | 9,9               | 10,6    |
| Бег 1000 м (в среднем темпе)                | Без учета времени |         |
| Подтягивание из вися (кол-во раз)           | 2                 | —       |
| Подтягивание из вися лежа (кол-во раз)      | 6                 | 4       |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)               | 9,05              | 9,35    |
| Прыжки через скакалку 100 раз               | Без учета времени |         |
| Плавание 12—15 м                            | Без учета времени |         |

**Учащиеся 4 класса получают представление** об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; о способах регулирования физической



нагрузки; о последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

**Учащиеся должны уметь** самостоятельно организовать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней физической зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять и выполнять комбинации упражнений: акробатических, на низкой перекладине и бревне; лазать по канату в два и три приема; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.

### **Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся 4 класса**

| <b>Виды упражнений</b>                             | <b>Показатели</b> |                |
|--|-------------------|----------------|
|  | <b>Мальчики</b>   | <b>Девочки</b> |
| Бег 30 м (с)                                       | 6,1               | 6,4            |
| Бег 60 м (с)                                       | 11,6              | 11,6           |
| Челночный бег 3 × 10 м (с)                         | 10,2              | 10,7           |
| Бег 1000 м (мин, с)                                | 6,30              | 7,30           |
| Подтягивание из виса (кол-во раз)                  | 3                 | —              |
| Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)             | 8                 | 6              |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)                      | 8,00              | 8,30           |
| Плавание 26 м любым способом                       | Без учета времени |                |
| Прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз) | 70                | 90             |

### **Общие требования к выпускнику начальной школы:**

- прочное усвоение основ знаний, определенных учебной программой по физической культуре;
- освоение системы базовых способов двигательной деятельности, указанных в учебной программе;
- достижение установленных учебной программой норм физического развития и физической подготовленности;
- сформированность постоянного положительного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

| Тема   | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| <b>Теоретический раздел (4 ч)</b>  |   |   |
| <p><b>Физическая культура. Что такое физическая культура. Физическая культура — это часть общей культуры. Она направлена на реализацию своих возможностей и поможет стать здоровым, сильным, ловким, успешно учиться и трудиться. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b></p>   | <p>Физическая культура в учебной деятельности и ее значение для обеспечения здоровья</p>  | <p>Вникают в смысловое понятие «физическая культура» и раскрывают его</p>   |
| <p><b>Техника безопасности на уроках физической культуры. Действия и поведение учащихся во время занятий физическими упражнениями, включающие получение травм. Правила поведения во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования. Умение правильно падать вперед, назад, на бок</b></p> | <p>На уроках физкультуры за-прещается: жевать, кричать, топтать ногами, грубить, угрожать кому-либо, виснуть на баскетбольных щитах, кольцах, волейбольной сетке; мешать товарищам выполнять упражнения; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; разговаривать по телефону</p> | <p>Следят за своим самочувствием, выполняют указания учителя, соблюдают правила техники безопасности. Осваивают умение правильно падать</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Личная гигиена и закаливающие процедуры.</b> <i>Правила ухода за своим телом: кожей, зубами и полостью рта, волосами, ногтями. Спортивная форма одежды. Какими чужими предметами нельзя пользоваться и почему? Что можно использовать для закаливания?</i></p>              | <p>Главные правила личной гигиены изображены на рисунках. Для закаливания можно использовать воздушные и солнечные ванны, воду. Вода — прекрасное средство закаливания. Водные процедуры лучше начинать с обливания</p> | <p>Уясняют значение требований личной гигиены и закаливающих процедур для здоровья человека</p> |
| <p><b>Дыхание при выполнении физических упражнений.</b> <i>Во время выполнения физических упражнений надо правильно дышать. Это улучшает работу сердца и головного мозга. Вдох надо делать при увеличении грудной клетки. Выдох надо делать при уменьшении грудной клетки</i></p> | <p>Увеличение объема грудной клетки происходит, если разводить руки в стороны, поднимать руки вверх, прогибаться. Уменьшение объема грудной клетки происходит, если опускать руки вниз, приседать, наклоняться</p>      | <p>Осваивают правильное дыхание во время выполнения физических упражнений</p>                   |
| <p><b>Игры народов России.</b> <i>Игры и физические упражнения — это часть повседневной жизни народов России. Они развивают силу, ловкость, выносливость, мужество</i></p>  | <p>Приобретенные во время народных игр качества помогают лучше учиться и трудиться</p>  | <p>Уясняют, какие качества развивают народные игры и для чего они нужны</p>                     |
| <p><b>Олимпийские игры.</b> <i>Место и время проведения первых Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры</i></p>  | <p>Древняя Греция является колыбелью первых Олимпийских игр (около 3 тыс. лет назад). Современные Олимпийские игры проводятся с 1896 г.</p>   | <p>Получают и систематизируют знания об истории Олимпийских игр</p>                             |

| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся              |
|--|--|---|
| <b>Практический раздел.<br/>Методико-практическая часть (3 ч)</b>  |  |   |
| <p><b>Ознакомление с основными частями тела человека. Основные части тела человека: голова, шея, плечо, предплечье, кисть, рука, спина, талия, таз, бедро, голень, стопа, нога</b></p>   | <p>Приобретение знаний о своем теле для успешного занятия физической культурой</p> | <p>Получают знания об основных частях тела человека</p> |
| <p><b>Это надо уметь выполнять в 6—7 лет.</b><br/>Ходьба с закрытыми глазами, спиной вперед, в приседе, скрестным шагом, с вышагами. Бег от 20 до 400 м. Прыжки в длину и высоту с места, через скакалку и обруч. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ударты по мячу, отскок вешнему от земли, на месте и с продвижением.<br/>Перебрасывание мяча друг другу разными способами на 3—4 м. Лазанье. Катание на самокате, двухколесном велосипеде, коньках. Прохождение на лыжах от 600 м до 2—3 км. Перемещения и удары по волану ракеткой в бадминтоне. Передача и подкидывание мяча ногой и ловля его руками, а также попадание мячом в предметы и футбольные ворота.</p> | <p>Ознакомление с движениями, которые надо уметь выполнять в 6—7 лет</p>           | <p>Определяют свои индивидуальные умения</p>            |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, умение держать ракетку, посылать мяч через сетку после отскока от стола в настольном теннисе.</i></p> <p><i>Выбивание городков с полукона и кона. Ведение мяча, передача его, обводка предметов, броски по воротам хоккейной клюшкой</i></p> |  |  |
| <p><b>Правильная осанка. Что надо и чего нельзя делать для формирования правильной осанки (посмотреть на рисунок и определить, у кого правильная осанка, а у кого нет)</b></p>   | <p>Ознакомление с правильной осанкой</p>                               | <p>Определяют и контролируют осанку как привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается</p>   |
| <p><b>Рост, масса тела, окружность грудной клетки и пульс. Измерение показателей физического развития. Измерение частоты сердечных сокращений</b></p>  | <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки и пульса</p> | <p>Овладевают навыками измерения индивидуальных показателей длины и массы тела, сравнения их со стандартом и значениями. Определяют частоту сердечных сокращений</p> |
| <p><b>Практический раздел. Учебно-тренировочная часть. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b></p>   |  |  |
| <p><b>Движения и позы. Чтобы движения и позы были красивыми и правильными, нужно выполнять упражнения с подражанием движениям и позам зверей, птиц, насекомых</b></p>  | <p>Выполнение правильных движений и поз</p>                            | <p>Моделируют движения и позы</p>  |

| Тема  | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|---|--|
| <p><b>Положения ног, рук и туловища. Для четкого выполнения команд надо уметь правильно принимать определенные позы и положения (руки вперед, вверх, в стороны, назад, на пояс, за спину, за голову; руки к плечам, локти вниз; стойки, седы, приседы, упоры)</b></p> | <p>Принятие определенных поз и положений</p>  | <p>Осваивают определенные позы и положения</p>   |
| <p><b>Утренняя гимнастика (зарядка). Упражнения зарядки можно выполнять на улице и дома. Если их выполнять в помещении, то надо открывать форточку. Упражнения без предметов, с мячом, с гимнастической палкой.</b></p>   | <p>Выполнение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурная минута, физкультурная пауза)</p> | <p>Составляют комплексы упражнений для утренней гимнастики.</p>  |
| <p><b>Дыхательная гимнастика. В конце утренней зарядки полезно выполнить 2—3 упражнения дыхательной гимнастики (как образец использовать материал учебника).</b></p>  |   | <p>Анализируют значение дыхательной гимнастики, ее положительное влияние на организм человека.</p>   |
| <p><b>Физкультурная минута. Упражнения, входящие в комплекс физкультурных минут, выполняются в течение 1 мин. Обычно это три упражнения. Повторяют каждое упражнение 4—6 раз в медленном или среднем темпе.</b></p>   |   | <p>Овладевают навыками в выполнении упражнений, входящих в комплексы физкультурных минут (сидя на стуле, стоя на месте, в движении и др.).</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Физкультурная пауза. Физкультурную паузу проводят после 40—60 мин работы. За 2—3 мин надо выполнить 5—6 упражнений</b></p>  |  | <p>Узнают упражнения, входящие в комплекс физкультурных пауз</p>                |
| <p><b>Строевые приемы и упражнения. Строевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполненные команды:</b> «В одну шеренгу (в колонну по одному) — становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». <b>Движения в строю. Выполнение команд:</b> «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», «Шире шаг!», «Бороче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа, стой!». <b>Повороты на месте. Выполнение команд:</b> «Направо!», «Налево!», «Кругом!». <b>Размыкание на месте.</b> «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг»</p> | <p>Выполнение строевых приемов и упражнений</p>        | <p>Овладевают навыками правильного выполнения строевых приемов и упражнений</p> |
| <p><b>Лазанье.</b> Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, по канату в три приема, по шести</p>   | <p>Выполнение лазанья разными способами и приемами</p> | <p>Овладевают техникой лазанья разными способами и приемами</p>                 |
| <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Стойки на носках, попереk на одной ноге, продольно на одной ноге. Эти упражнения выполняются на полу на полосе шириной 10 см, затем на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы: между линиями (ширина 20 см); по скакалке, натянутой на полу (земле); по гимнастической скамейке (бревну) с различными положениями рук (прямо, боком, с поворотами)</p>  | <p>Выполнение упражнений в равновесии</p>              | <p>Овладевают техникой ра- зучиваемых упражнений</p>                            |



| Тема   | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| <p><b>Упражнения на перекладине. Вис стоя, вис присев, вис стоя спиной, вис присев спиной. Подтягивание из виса</b></p>  | <p>Выполнение упражнений на перекладине</p>       | <p>Овладевают техникой рачувствительных упражнений. По желанию демонстрируют выполнение этих упражнений</p>   |
| <p><b>Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо</b></p>  | <p>Выполнение акробатических упражнений</p>       | <p>Овладевают техникой рачувствительных упражнений. По желанию демонстрируют произвольную комбинацию упражнений</p>   |
| <p><b>Легкая атлетика (24 ч)</b></p>   |   |   |
| <p><b>Ходьба. Специальные, подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабо пересеченной местности, чередующаяся с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног; закрепление техники ходьбы в целом.</b></p> <p><i>Ускоренная ходьба</i></p> | <p>Ходьба и бег — важные способы передвижения</p> | <p>Анализируют различия в технике выполнения ходьбы, бега и других способов передвижения человека (прыжки, перекаты, кувырки и т. д.). Овладевают навыками изменения скорости передвижения при ходьбе</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Бег.</b> При беге человек после отталкивания ногой какое-то время находится без опоры. Он как бы летит. В этом главное отличие бега от ходьбы. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопы. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии, бег с горы. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней интенсивности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на дистанцию 10—15 м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3—5 мин), с высокими подниманием бедра. Бег прыжками</p> |   | <p>Определяют, что общего и в чем различия техники бега и ходьбы. Овладевают навыками скорости передвижения при беге. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности</p> |
| <p><b>Прыжки в высоту.</b> Специальные упражнения. Подготовительные упражнения, развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих и одной ноге; отталкивание с 2—4 шагов разбега с доставанием предметов головной, ружкой, ногой; прыжки с высоты 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с прямого разбега</p>  | <p>Выполнение прыжков в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги</p> | <p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги</p>  |

| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|--|
| <p><b>Прыжки в длину. Специальные упражнения в положении лежа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперед вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаженной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги</b></p> | <p>Выполнение прыжков в длину с места и с разбега</p>        | <p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений.<br/>Выполняют прыжки в длину с разбега</p>                     |
| <p><b>Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти. Метание руки с учетом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; броски мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперед в цель.</b></p>                                 | <p>Выполнение метания мяча с места на дальность и в цель</p> | <p>Демонстрируют технику выполнения метательных упражнений.<br/>Выполняют метание мяча с места на дальность и в цель</p> |

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| <p><i>Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метящей руки вниз назад — за голову). Имитация метания и метание мяча с места</i></p>  |                                     |   |
| <p><b>Лыжные гонки (16 ч)</b></p>   |                                     |   |
| <p><b>Лыжные гонки. Подготовка к занятиям:</b><br/> <i>способы переноски лыж, надевание лыж, захват лыжной палки. Повороты переступаем на месте вокруг пятки или носков лыж, повороты переступаем в движении. Подъем ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Одноопорное скольжение. Спуск в основной стойке. Торможение падением</i></p>  | <p>Передвижение на лыжах</p>        | <p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах. Проходят дистанцию до 1 км</p> |
| <p><b>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счет других тем)</b></p>   |                                     |   |
| <p><b>Плавание. Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой; лежание на поверхности воды; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лежа на груди и спине; выдох в воду; скольжение с движениями рук. Плавание с резиновой доской и резиновым кругом. Преодоление коротких отрезков с правильной координацией движений</b></p> | <p>Выполнение упражнений в воде</p> | <p>Демонстрируют технику выполнения упражнений в воде</p>   |

| Тема   | Содержание                                       | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|--|---|
| <p align="center"><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры (30 ч)</b></p>  | <p align="center">Выполнение игровых заданий</p> | <p>Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях.</p>  |
| <p><b>Игры к теме «Легкая атлетика»:</b> <i>игры, включающие бег: «Быстро возьми — быстро положи», «Жмурки», «Ловишки», «Салки», «Два мороза» и др. Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля» и др. Игры, включающие метания: «Мяч через веревку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Штандер» и др.</i></p> <p><b>Игры к теме «Гимнастика с элементами акробатики»:</b> <i>«Быстро встать в колону», «Хоровод», «Группа, мирно!», «Космонавты», «Светофор», «Перелет птица», «Канатоходец», «С кочки на кочку», «Салки на марше» и др.</i></p> <p><b>Игры к теме «Лыжные гонки»:</b> <i>«Лыжный поезд», «Лыжные рельсы», «Не задень», «Смелее с горки», «Кто самый быстрый?» и др.</i></p> |  | <p>Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях.</p>  |
| <p><b>Игры к теме «Плавание»:</b> <i>«Водолазы», «Крокодилы на охоте», «Цапля», «Кузнечики», «Оттолкнись пятками», «Плыви, игрушка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др.</i></p>  |  | <p>Технически правильно демонстрируют передвижение на лыжах в игровых ситуациях.</p> <p>Демонстрируют разученные технические приемы во время игр на воде.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Народные игры подбирают с учетом подготовленности учащихся и местных традиций</p>  |  | <p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p>   |
| <p><b>Контрольно-оценочный раздел (8 ч)</b></p>   |  |  |
| <p>Учащиеся должны иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиены и закалывания, об основных половых признаках тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.<br/>Учащиеся должны уметь: выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты 40 см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры</p> | <p>Критерии результативности занятий</p> | <p>Демонстрируют знания, полученные на уроках физической культуры. Демонстрируют приобретенные умения и навыки</p> |

## 2 класс (102 ч)

| Тема  | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|---|---|
| <b>Теоретический раздел (6 ч)</b>   |   |   |
| <p><i>Правила техники безопасности. Техника безопасности: на занятиях по легкой атлетике; на занятиях по гимнастике; на занятиях по лыжным гонкам; на занятиях по плаванию; во время подвижных игр; во время прогулок и туристских походов</i></p>  | <p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой</p> | <p>Следят за своим самочувствием, выполняют указания учителя.<br/>Соблюдают правила техники безопасности</p>    |
| <p><i>Легенды об Олимпийских играх. Как появились Олимпийские игры? По одной из версий древних греков, эти игры основал Геракл после победы над царем Элиды Агасием. Что означает олимпийский огонь? Одна из легенд гласит о похищении Прометеем огня с горы Олимп, который он принес людям. Выражение «прометеев огонь» означает движение к высоким целям и достижениям. К этому стремились древние греки и около трех тысяч лет назад зажигали огонь, открывая Олимпийские игры. Данная традиция сохранилась в современном международном олимпийском движении</i></p> | <p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>                         | <p>Получают практику переказа текста об истории Олимпийских игр и зарождении традиций олимпийского движения</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Как устроен организм человека.</b> Человеческий организм состоит из различных органов. Каждый орган выполняет свою работу. Органы образуют системы: дыхательную, сердечно-сосудистую и др. Скелет — опора нашего организма. Он состоит из более чем 200 костей. У человека более 500 мышц. Кости и мышцы участвуют в движении человека. Занятия физической культурой укрепляют организм, улучшают работу всех его мышц, органов и систем</p>  | <p>Приобретение знаний о том, как устроен организм человека</p>                              | <p>Узнают необходимые сведения об организме человека. Контролируют состояние своего организма во время занятий физической культурой и спортом</p>  |
| <p><b>Режим дня.</b> Режим дня нужен для правильного распределения своего времени, чтобы успеть выучить домашнее задание, помочь родителям, погулять, почитать и поиграть.</p> <p><b>Утреннее пробуждение.</b> Хороший пример естественного пробуждения показывают нам животные и птицы. Какое-то время они зевают, потягиваются, расправляют крылышки. Во время сна замедляется сердцебиение, режес становится дыхание, поэтому, чтобы перейти к активным действиям, необходимо подготвиться. Лежа в постели, надо потянуться руками, ногами, всем телом и выполнить 2—3 упражнения.</p> | <p>Приобретение знаний о режиме дня, об утреннем пробуждении, пользе утренней гимнастики</p> | <p>Составляют режим дня на один день, неделю.</p> <p>Наблюдают за пробуждением животных и птиц. Правильно выполняют процедуры утреннего пробуждения. Меняют раз в десять дней виды упражнений после пробуждения.</p> |



| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|--|
| <p><b>Утренняя гимнастика (зарядка). Утренняя гимнастика помогает организму подготовиться к работе при переходе от сна к бодрствованию. При ее выполнении перекладываются на активную работу сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Упражнения зарядки укрепляют волю, развивают гибкость, силу, ловкость и выносливость</b></p> |  | <p>Овладевают навыками ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Составляют индивидуальные комплексы утренней зарядки по образцам в учебнике</p> |
| <p><b>Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Закрепление приобретенных знаний и умений по выполнению упражнений физкультурных минут, физкультурных пауз</b></p>   | <p>Выполнение физкультурных минут и физкультурных пауз</p> | <p>Выполняют упражнения физкультурных минут и физкультурных пауз. Составляют свои индивидуальные комплексы упражнений, используя образцы в учебнике</p>                    |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/> <b>Методико-практическая часть (4 ч)</b></p>   |  |  |
| <p><b>Комплексы физических упражнений. Комплексы физических упражнений: для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии;</b></p>   | <p>Выполнение комплексов физических упражнений</p>         | <p>Выполняют комплексы физических упражнений для развития определенных групп мышц, используя</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><i>для развития мышц ног. Упражнения следует выполнять спокойно, не торопясь. Дыхание не задерживать. Тренировку заканчивать легким бегом. После занятий необходимо принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем</i></p>  |   | <p>образцы, представленные в учебнике.<br/>Составляют свои комплексы физических упражнений.<br/>Принимают водные процедуры после занятий физическими упражнениями</p>  |
| <p><b>Признаки утомления.</b> <i>Признаки обычного утомления во время занятий физическими упражнениями: небольшое покраснение лица; незначительная потливость; учащенное, но ровное дыхание. Признаки среднего утомления: значительное покраснение лица; повышенная потливость, особенно лица; сильное учащенное дыхание; боль в мышцах, усталость. Признаки сильного утомления; резкое покраснение, а затем побледнение и синюшность кожи; сильная потливость и выделение соли на коже; очень сильное учащенное дыхание; дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда рвота</i></p> | <p>Определение уровня утомления во время занятий физическими упражнениями</p> | <p>Следят за уровнем утомления во время занятий физическими упражнениями. Советуются с учителем о снижении нагрузки, если утомление среднее.<br/>Стремятся не допустить сильного утомления. При сильном утомлении обязательно обращаются к врачу</p> |
| <p><b>Первая помощь самому себе.</b> <i>Небольшие ранки, ссадины надо обработать перекисью водорода, зеленкой или йодом. Ушибленное место нужно подставить под холодную воду, а затем перевязать.</i></p>  | <p>Оказание первой помощи</p>   | <p>Оказывают первую помощь себе при небольших ранках, ссадинах и ушибах</p>  |

| Тема  | Содержание                                      | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|---|--|
| <p><i>Нельзя вскрывать появившиеся на руках и ногах волдыри, срезать мозоли</i></p>   |   |  |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/> <b>Учебно-тренировочная часть.</b><br/> <b>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)</b></p>  |   |  |
| <p><b>Строевые приемы и упражнения. Закрепление умений, освоенных в 1 классе. Выполнение команд «Кругом!». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Выполнение команд: «Полишага!», «Полный шаг!». Повороты в движении.</b><br/> <b>Построение в круг колонной и шеренгой</b></p> | <p>Выполнение строевых приемов и упражнений</p> | <p>Закрепляют умения правильного выполнения строевых приемов и упражнений.<br/>         Овладевают навыками выполнения новых строевых приемов и упражнений</p> |
| <p><b>Дыхательная гимнастика. Перед утренней зарядкой и после нее полезно выполнять 1—2 упражнения дыхательной гимнастики, представленные в учебнике</b></p>  | <p>Выполнение дыхательной гимнастики</p>        | <p>Уясняют значение дыхательной гимнастики. Осваивают упражнения дыхательной гимнастики</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Переползание, лазанье и перелезание.</b> <i>Переползание: на четвереньках, получетвереньках, по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке и наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по шести и канату в три и два приема. Перелезание с опорой на руки через забор, бревно и другие препятствия высотой до 60 см</i></p>   | <p>Выполнение передвижений: переползание, лазанье, перелезание</p> | <p>Осваивают технику переползания, лазанья, перелезания</p>  |
| <p><b>Упражнения в равновесии.</b> <i>Упражнения на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле), стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами, с поворотами, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кегли, кубики, гимнастические палки). Те же упражнения на рейке гимнастической скамейки, на гимнастическом бревне</i></p> | <p>Выполнение упражнений в равновесии</p>                          | <p>Осваивают технику разучиваемых упражнений и упражнений, приведенных в учебнике. Показывают свои упражнения</p>                                |
| <p><b>Упражнения на перекладине.</b> <i>Высоты: на левой руке стоя, на правой руке стоя, стоя согнувшись, на левой (правой) руке лежа, на высокой перекладине хват сверху ноги врозь</i></p>   | <p>Выполнение упражнений на перекладине</p>                        | <p>Осваивают технику выполнения разученных упражнений в висах на перекладине. Демонстрируют свои упражнения в висах на гимнастической стенке</p> |

| Тема   | Содержание                                     | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|--|---|
| <p><b>Акробатические упражнения. Перекаты в группировке: вперед, назад, в сторону; стойка на лопатках согнув ноги, руки на поясе; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок вперед; кувырок назад; из положения лежа на спине «мост»</b></p>   | <p>Выполнение акробатических упражнений</p>    | <p>Осваивают технику разучиваемых упражнений. Демонстрируют произвольную комбинацию акробатических упражнений с учетом своей индивидуальной подготовленности (по желанию)</p> |
| <p><b>Полоса препятствий. Перекаты, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по наклонной скамейке, переползание, подъем по гимнастической стенке</b></p>  | <p>Преодоление полосы препятствий</p>          | <p>Овладевают навыками преодоления различных препятствий)</p>   |
| <b>Легкая атлетика (20 ч)</b>  |  |   |
| <p><b>Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: скачки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу на месте и в движении в разных направлениях; прыжки со скалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега.</b></p> | <p>Выполнение различных беговых упражнений</p> | <p>Осваивают технику выполнения различных беговых упражнений. Демонстрируют умение бегать с определенной скоростью. Выполняют разученные беговые упражнения в игро-</p>       |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>Высокий старт на дистанции 25 и 30 м. Встречные эстафеты. Челночный бег 3 × 10 м. Бег с ускорением до 40—50 м. Бег с высокого старта на 30 м. Кросс от 300 до 500 м. Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе от 1300 до 1400 м</i></p>  |  | <p>вой и соревновательной деятельности.<br/>Преодолевают дистанцию 1—2 км в индивидуальном темпе</p>   |
| <p><b>Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные, прыжковые упражнения. Подводящие упражнения; отталкивание с 1—3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высотой до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки по звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега</b></p> | <p>Выполнение прыжков в высоту с прямого разбега</p>         | <p>Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют ее.<br/>Выполняют прыжки в высоту с разбега, обращая внимание на положение рук и ног</p>         |
| <p><b>Прыжки в длину. Специальные, подготовительные, подводящие прыжковые упражнения. Тройной прыжок с места с ноги на ногу. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением в глубокий присед</b></p>  | <p>Выполнение прыжков в длину с разбега</p>                  | <p>Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют ее.<br/>Определяют, какие из различных прыжковых упражнений можно включать в свои тренировки</p> |
| <p><b>Метания. Специальные, подготовительные упражнения. Подводящие упражне-</b></p>   | <p>Выполнение метания мяча с места на дальность и в цель</p> | <p>Овладевают техникой выполнения метательных</p>  |

| Тема   | Содержание                   | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|------------------------------|---|
| <p><i>ния: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча весом 1 кг на дальность из положения сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места и с разбега; на дальность; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 4—5 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 3—4 м. Правильное выполнение разбега без остановок</i></p> |                              | <p>упражнений и совершенствуют ее.<br/>Выполняют метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель</p>        |
| <b>Лыжные гонки (16 ч)</b>   |                              |   |
| <p><b>Лыжные гонки. Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям. Выполнение команд: «Лыжи к ногам!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечи!», «На лыжи становись!». Повороты на месте.</b></p>   | <p>Передвижение на лыжах</p> | <p>Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют ее.<br/>Преодолевают на лыжах 1,5—2 км в спокойном темпе.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Скользкий шаг без палок, с использованием палок. Подъем скользким шагом. Спуск в высокой стойке. Спуск в низкой стойке. Попереженный двухшажный ход</p>   |  | <p>Проходят дистанцию 1 км на технику и время</p>   |
| <p>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счет других тем)</p>   | <p>Освоение плавания способом «кроль на груди»</p> | <p>Овладевают техникой выполнения упражнений в воде. Демонстрируют плавание способом «кроль на груди» с различными вариантами дыхания и правильной координацией движений. Проплавают кролем на груди 15 м</p> |
| <p>Подвижные игры с элементами спортивного игр, народные игры (30 ч)</p>   | <p>Выполнение игровых заданий</p>                  | <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений. Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания.</p>                                  |
| <p>Игры на внимание: «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок».</p> <p>Игры к теме «Легкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Карась и щука», «Удочка», «Олень прыжки», «Скачки»</p> | <p>Выполнение игровых заданий</p>                  | <p>Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений. Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания.</p>                                  |



| Тема   | Содержание | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|------------|---|
| <p>на одной», «Быстрая лягушка», «Стая рыбок», «Вертолет», «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».</p> <p><b>Игры к теме «Гимнастика с элементами акробатики»:</b> «Кто быстрее — к флажку», «Переползи — не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашиютисты», «Медвежата за медом», «Скопируй поэму», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки».</p> <p><b>Игры к теме «Лыжные гонки»:</b> «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдет на гору», «Финские гонки», «В три ноги».</p> <p><b>Игры к теме «Плавание»:</b> «Водолазы», «Салочки», «Буксир», «Мачта».</p> |            | <p>Применяют в игровых ситуациях элементы акробатики.</p> <p>Применяют технику передвижения на лыжах в игровых ситуациях.</p> <p>Применяют разученные во время занятий плаванием приемы в игровых ситуациях.</p> <p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p> |
| <p><i>Народные игры подбирают с учетом подготовленности учащихся и местных традиций</i></p>  |            |   |

| <b>Контрольно-оценочный раздел (10 ч)</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Учащиеся должны иметь представление: <i>о видах физических упражнений, их отличиях от обычных действий человека; об исторической взаимосвязи народных игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней Греции; о направленном воздействии на организм человека физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаках утомления; об основах первой помощи при травмах.</i></p> <p>Учащиеся должны уметь: <i>выполнять построение из колонны по одному в колонну по два; метать малый мяч на дальность и в цель; прыгать в высоту и с высотой 60 см; выполнять группировку и перекаты, стойку на лопатках, согнув ноги, кувырок вперед, кувырок назад; передвижаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в основной и низкой стойке</i></p> | <p>Критерии результативности занятий</p> | <p>Демонстрируют знания, обеспечивающие рост результатов в показателях развития основных двигательных качеств.</p> <p>Демонстрируют приобретенные умения и навыки</p> |

### 3 класс (102 ч)

| Тема   | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| <b>Теоретический раздел (8 ч)</b>  |   |   |
| <p><i>Правила техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, плаванию; во время прогулок и туристских походов</i></p>   | <p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой</p> | <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>       |
| <p><b>Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме. Организация физического воспитания в Спарте. Подготовка детей через игры к взрослой жизни, к физическим и душевным нагрузкам, готовности к победе в любых условиях. Отличия афинского физического воспитания от спартанского. Воспитание детей с 7 лет в особом учреждении — палестре. Физическое воспитание детей в Древнем Риме</b></p> | <p>Приобретение знаний об истории физического воспитания</p>                  | <p>Пересказывают тексты об истории физического воспитания детей в Древней Греции и Древнем Риме</p> |
| <p><b>Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные</b></p>   | <p>Приобретение знаний об особенностях физических упражнений</p>              | <p>Демонстрируют и объясняют отличительные особенности общеразвивающих, специальных</p>             |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><i>и соревновательные. Упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для возрастной группы 9—10 лет</i></p>  | <p>и соревновательных упражнений</p>                                  | <p>Ведут записи в дневнике самоконтроля (образец в учебнике). Используют записи в нем для нормирования физической нагрузки</p>   |
| <p><b>Дневник самоконтроля.</b> Дневник самоконтроля помогает определить, какую пользу приносят занятия физической культурой. Систематические наблюдения за своим состоянием позволяют контролировать и регулировать нагрузку. Примерная форма дневника самоконтроля</p> | <p>Овладение знаниями по ведению дневника самоконтроля</p>            | <p>Ведут записи в дневнике самоконтроля (образец в учебнике). Используют записи в нем для нормирования физической нагрузки</p>   |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/><b>Методико-практическая часть (6 ч)</b></p>  |   |  |
| <p><b>Разминка.</b> Разминка — это подготовка организма к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных упражнений. Задачи разминки. Последовательность выполнения упражнений разминки</p>  | <p>Приобретение знаний о значении и правилах проведения разминки</p>  | <p>Объясняют задачи разминки и последовательность выполнения упражнений разминки. Составляют для себя комплекс разминочных упражнений. Демонстрируют упражнения разминки</p> |
| <p><b>Осанка.</b> Значение осанки для здоровья и внешнего вида человека. Правильная осанка придает стройность фигуре: спина прямая, плечи развернуты, голова приподнята, живот подтянут.</p>   | <p>Приобретение знаний и умений по формированию правильной осанки</p> | <p>Уясняют, какое значение имеет для человека правильная осанка. Объясняют, какая осанка правильная, какая осанка неправильная.</p>  |

| Тема  | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|---|--|
| <p><i>Неправильная осанка: плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты. Плохая осанка затрудняет работу внутренних органов. Формировать правильную осанку помогают специальные упражнения, предложенные в учебнике</i></p>   |   | <p>Осваивают и выполняют специальные упражнения, помогающие формированию правильной осанки</p>   |
| <p><b>Обеспечение двигательной активности.</b><br/><i>Двигательная активность — это прежде всего выполнение физических упражнений. Она важна для здоровья, развития умственных и физических способностей. Высокая двигательная активность целю века обеспечивается хорошей работой органов пищеварения, дыхания и кровообращения.</i></p> | <p>Приобретение знаний по обеспечению двигательной активности</p> | <p>Усваивают знания о значении двигательной активности человека.</p>   |
| <p><i>Органы пищеварения: рот, пищевод, желудок и кишечник. Почему пищу надо тщательно пережевывать? Как правильно ухаживать за своими зубами?</i></p>  |   | <p>Узнают об основных органах пищеварения; почему пищу надо тщательно пережевывать; какой путь проходит пища в организме человека; как правильно ухаживать за своими зубами.</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><i>Органы дыхания: нос и рот, гортань, трахея, бронхи и легкие. Почему надо дышать через нос? Как следует дышать при выполнении физических упражнений? Упражнения дыхательной гимнастики развивают подвижность грудной клетки, эластичность легких, повышают работоспособность дыхательных мышц.</i></p> |   | <p>Осваивают и выполняют упражнения дыхательной гимнастики, направленные на увеличение подвижности грудной клетки, улучшение эластичности легких и повышение работоспособности дыхательных мышц (образцы упражнений приведены в учебнике).</p> |
| <p><i>Для того чтобы сердце было здоровым, надо выполнять утреннюю зарядку; делать разминку перед занятиями физической культурой и спортом; резко не начинать и не заканчивать беговые упражнения; почувствовав недомогание, обратиться к врачу</i></p>   |   | <p>Узнают, что надо делать, чтобы сердце было здоровым</p>   |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/> <b>Учебно-тренировочная часть.</b><br/> <b>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)</b></p>  |   |  |
| <p><b>Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—2 классах. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступами</b></p>  | <p>Выполнение строевых приемов и упражнений</p> | <p>Тренируются с товарищами в выполнении строевых приемов и упражнений. Демонстрируют правильное выполнение строевых приемов и упражнений</p>  |

| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|--|
| <p><b>Зарядка</b> — ключ к бодрости. Зарядка помогает человеку перейти от сна к бодрствованию, укрепляет здоровье и тренирует организм. Для выполнения утренней гимнастики достаточно 10—15 мин. После зарядки надо принять душ или выполнить обливание (обтирание). (В учебнике приведены два комплекса утренней зарядки для детей 9—10 лет.)</p>                         | <p>Приобретение знаний о пользе утренней гимнастики (зарядки) и правилах ее выполнения</p> | <p>Уясняют, для чего нужна утренняя гимнастика, сколько минут надо для ее выполнения и какие водные процедуры рекомендуются выполнить после зарядки. Демонстрируют разученные комплексы упражнений утренней гимнастики</p>   |
| <p><b>Физкультурные минуты.</b> Физкультурные минуты позволяют быстрее восстановиться умственную работоспособность и препятствуют развитию утомления. Рекомендуются после первых признаков утомления: снижения внимания и активности. Продолжительность каждой из них 1—2 мин. Физкультурная минута обычно включает от 3 до 5 упражнений, которые повторяют по 4—6 раз</p> | <p>Приобретение знаний о пользе физкультурных минут и правилах их выполнения</p>           | <p>Уясняют, для чего нужны физкультурные минуты и физкультурные паузы, когда их нужно проводить, какой должна быть продолжительность каждой физкультурной минуты и физкультурной паузы, сколько упражнений рекомендуется включать в комплекс физкультурной минуты и физкультурной паузы, сколько раз надо выполнять каждое упражнение комплекса.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>Физкультурные паузы.</b> Физкультурная пауза — это комплекс упражнений гигиенической гимнастики. В этот комплекс включают упражнения, которые помогают сохранить высокую активность при выполнении учебной работы. Во время физкультурной паузы выполняют в течение 3—5 мин 5—7 упражнений. Это упражнения для крупных мышц плечевого пояса, ног, туловища</p>  | <p>Приобретение знаний о пользе физкультурных пауз и правилах их выполнения</p>                    | <p>Определяют и объясняют различия между физкультурной минутой и физкультурной паузой</p>  |
| <p><b>Лазанье и перелезание.</b> Лазанье по наклонной скамейке и перелезание одноименными и разномысленными способами; по канату и шесту в два и три приема. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз. Эти упражнения способствуют развитию мышц рук, ног и туловища, а также координации движений. Они формируют у человека упорство для достижения определенной цели</p> | <p>Приобретение знаний о пользе упражнений в лазанье, перелезании и их практическом применении</p> | <p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений и физкультурных минут</p>  |
| <p><b>Лазанье и перелезание.</b> Лазанье по наклонной скамейке и перелезание одноименными и разномысленными способами; по канату и шесту в два и три приема. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз. Эти упражнения способствуют развитию мышц рук, ног и туловища, а также координации движений. Они формируют у человека упорство для достижения определенной цели</p> | <p>Приобретение знаний о пользе упражнений в лазанье, перелезании и их практическом применении</p> | <p>Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и перелезание, какие важные качества они формируют. Демонстрируют технику лазанья и перелезания различными способами</p> |



| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|--|
| <p><b>Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии выполняются на бревне или гимнастической скамейке. Эти упражнения положительно влияют на физическое развитие, двигательные возможности и осанку человека. Они улучшают ориентировку в пространстве, воспитывают решительность и смелость. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну (высота 50 см) разными способами; ходьба по разновысоким столбикам с поворотами; ходьба по качающейся балке. Комбинация упражнений на бревне (высота до 1 м); ходьба; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене, сед; соскок спрыгиванием в полуприсед на гимнастический мат.</b><br/>Произвольная комбинация упражнений</p> | <p>Приобретение знаний о пользе упражнений в равновесии и их практическом применении</p>   | <p>Уясняют, какое воздействие на человека оказывают физические упражнения в равновесии. Демонстрируют выполненные разученных упражнений и комбинаций упражнений в равновесии. Составляют свой вариант комбинации упражнений в равновесии</p> |
| <p><b>Упражнения на перекладине. На перекладине выполняются висы, упоры, перевороты, обороты, размахивания и соскоки. Эти упражнения развивают силу, гиб-</b></p>  | <p>Приобретение знаний о пользе упражнений на перекладине и их практическом выполнении</p> | <p>Уясняют, какое воздействие на человека оказывают упражнения на перекладине.</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><i>кость, координацию движений. Они воспитывают смелость и в то же время осторожность, формируют правильную осанку. Упражнения можно выполнять на низкой, средней или высокой перекладине. Висы на перекладине: левая нога впереди; согнуте ноги в коленях; углом; завесом двумя ногами; завесом на правой подколенке; прогнувшись вверх; согнувшись. Подтягивание из виса</i></p>   |  | <p>Демонстрируют выполненные разученных упражнений на перекладине</p>   |
| <p><b>Акробатические упражнения.</b> Акробатические упражнения широко используются при подготовке футболистов, волейболистов, борцов, легкоатлетов. Эти упражнения развивают силу, быстроту, ловкость и гибкость, способствуют увеличению подвижности суставов и позвоночника. Они благотворно влияют на работу сердца и легких, воспитывают смелость и решительность, формируют осанку и легкость движений, помогают уверенно ориентироваться в пространстве. В дополнении к освоенным в 1 и 2 классах акробатическим упражнениям предлагается разучить упражнения и комбинацию, представленные в учебнике</p> | <p>Приобретение знаний о пользе акробатических упражнений и их практическом выполнении</p> | <p>Закрепляют знания о положительном воздействии акробатических упражнений на человека. Демонстрируют выполненные разученных акробатических упражнений. Составляют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений</p> |
| <p><b>Опорный прыжок через гимнастический козел.</b> Прыжок включает: разбег, толчок двумя ногами о гимнастический мостик,</p>  | <p>Приобретение знаний для выполнения опорного прыжка через гимнастический козел</p>       | <p>Изучают и осваивают технику выполнения опорного прыжка.</p>  |

| Тема  | Содержание  | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|---|--|
| <p><i>кратковременную опору руками о снаряд и приземление. Эти движения требуют от прыгуна мышечной концентрации, умения ориентироваться в пространстве, ве, смелости, решительности, внимания. Опорный прыжок «всклок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь через гимнастический козел (высота 90 см) в ширину». Это упражнение вначале надо разучить, выполняя движения на полу. После этого можно его выполнять через гимнастический снаряд с помощью и под наблюдением взрослых.</i></p> |   | <p>Демонстрируют технику выполнения разученного опорного прыжка</p>  |
| <b>Легкая атлетика (18 ч)</b>   |   |  |
| <p><b>Бег</b> — естественный для человека способ быстрого передвижения. Он особенно полезен для детского организма. Бег улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем; повышает выносливость; развивает скоростные способности. Беговые нагрузки можно дозировать, изменяя скорость и темп бега, длину дистанции.</p>  | <p>Приобретение знаний о пользе бега и технике выполнения его отдельных фаз</p> | <p>Узнают, какое воздействие на человека оказывают занятия бегом. Демонстрируют выполнение разученных беговых упражнений</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>В беге выделяют четыре фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. В каждой из этих фаз применяются своя техника.</p> <p>Техника бега. Ускорения до 30 м. Бег на максимальной скорости 30 и 40 м, челночный бег <math>3 \times 10</math> и <math>4 \times 10</math> м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением до 60 м. Бег в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1400 м (девочки) и до 1500 м (мальчики)</p>                                       |  |  |
| <p><b>Прыжки в высоту.</b> Прыжки — это естественный для человека вид физических упражнений. Они развивают координацию движений, глазомер, быстроту и ловкость. Основные способы прыжков в высоту с разбега: «перешагивание», «перекат», «фосбери-флоп», «перекидной».</p> <p>В прыжках в высоту выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Освоение и совершенствование техники выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание»</p> | <p>Приобретение знаний о пользе прыжков в высоту и технике их выполнения</p> | <p>Узнают, какое воздействие на человека оказывают прыжки в высоту. Демонстрируют выполнение техники прыжков в высоту способом «перешагивание»</p> |
| <p><b>Прыжки в длину.</b> По движению во время полета выделяют следующие способы прыжков в длину с разбега: согнув ноги и прогнувшись. Для изучения предлагает-ся наиболее простой способ — согнув ноги. Любые прыжок в длину с разбега имеет четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление</p>  | <p>Приобретение знаний о пользе прыжков в длину и технике их выполнения</p>  | <p>Узнают, какое воздействие оказывают на человека прыжки в длину. Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги»</p>     |

| Тема  | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|--|---|
| <p><b>Метания.</b> Метание — легкоатлетическое упражнение, для которого нужны значительные «взрывные» усилия. Метание развивает ловкость, координацию движений, глазомер.</p> <p>Специальные, подготовительные, подводящие упражнения для освоения техники метания мяча. Держание малого мяча. Имитация заключительного движения кистью. Скрестный шаг при разбеге. Метание мяча с места и с разбега: на точность отскока; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 5—6 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 4—5 м; на дальность. Ошибки при метании: подпрыгивание на последних шагах разбега; отклонение туловища в сторону от направления метания; наклон туловища вперед и вниз; сгибание опорной ноги в момент вылета мяча</p> | <p>Приобретение знаний о пользе и технике метания мяча</p>   | <p>Узнают, какое воздействие оказывают на человека упражнения в метании. Определяют и устраняют грубые ошибки при метании. Демонстрируют технику метания мяча с разбега в вертикальную цель, горизонтальную цель и на дальность</p> |
| <b>Лыжные гонки (16 ч)</b>  |  |   |
| <p><b>Лыжные гонки.</b> Лыжный спорт — хорошее средство оздоровления и закаливания</p>  | <p>Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и спо-</p> | <p>Узнают о пользе лыжного спорта и способах</p>  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>организма. Он повышает выносливость и работоспособность человека, придает бодрость и жизнерадостность. С гигиенической точки зрения очень важно и иметь свои лыжи. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; торможение «п-лугом»; подъем «получелочкой»; подъем «лесенкой»; поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном — до 1 км</p>   | <p>передвижения на лыжах. Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Проходят на лыжах в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном — до 1 км</p> | <p>собах передвижения на лыжах</p>   | <p>передвижения на лыжах. Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Проходят на лыжах в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном — до 1 км</p>   |
| <p><b>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счет других тем)</b></p>   |  |  |  |
| <p><i>Плавание. Плавание благотворно влияет на организм человека. Оно улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает емкость легких. Плавание способствует «брасс на груди». Этот способ обеспечивает хороший обзор и ориентацию на воде, позволяет человеку долго находиться на плаву. Его применяют для оказания помощи и транспортировки различных предметов. Упражнения для обучения и совершенствования навыков плавания способом «брасс на груди»:</i></p> | <p>Приобретение знаний о пользе плавания. Изучение способа плавания «брасс на груди»</p>   | <p>Узнают, как плавание влияет на организм человека; в каких случаях лучше всего применять способ плавания «брасс на груди». Демонстрируют технику плавания способом «брасс на груди». Проплывают брассом на груди 12—15 м</p> | <p>Узнают, как плавание влияет на организм человека; в каких случаях лучше всего применять способ плавания «брасс на груди». Демонстрируют технику плавания способом «брасс на груди». Проплывают брассом на груди 12—15 м</p> |

| Тема   | Содержание                        | Характеристика видов деятельности учащихся                                       |
|--|-----------------------------------|--|
| <p>техника движений ногами и дыхания (упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры); техника движений руками и дыхания (упражнения на суше, упражнения стоя в воде, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры); согласование движений рук и ног. Плавание с полным согласованием дыхания и движений</p>                               |                                   |  |
| <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры (28 ч)</b>  |                                   |  |
| <p><b>Игры к разделу «Легкая атлетика»:</b><br/>«Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, желуди, орехи», «Вороны и воробьи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Падави в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».</p> | <p>Выполнение игровых заданий</p> | <p>Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Игры к разделу «Гимнастика с элементами акробатики»:</b> «Скопируй позы», «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка».</p> <p><b>Игры к разделу «Лыжные гонки»:</b> «Ловкий лыжник», «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Эстафета без палок», «Кто дальше прокатится», «Пятнашки простые», «Биатлон», «Два дома», «По местам», «Заячьи следы».</p> <p><b>Игры к разделу «Плавание»:</b> «Эстафеты в воде», «Успей нырнуть», «Кто дольше пролежит на спине?», «Скользящие стрелы», «Лягушка», «Караси и карпы», «Оловянный солдатик», «Водолазы», «Циркачи», «Торпеда», «Мяч на воде».</p> <p><i>Народные игры подбирают с учетом подготовленности учащихся и местных традиций</i></p> |  | <p>Применяют в игровых ситуациях акробатические элементы.</p> <p>Овоенные приемы и способы передвижения на лыжах применяют в игровых ситуациях.</p> <p>Применяют в игровых ситуациях технические приемы, приобретенные во время занятий плаванием.</p> <p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p> |
| <b>Контрольно-оценочный раздел (10 ч)</b>  |  |   |
| <p>Учащиеся должны иметь представление:<br/><i>об истории зарождения физического воспитания и олимпийских видах спорта; о правилах поведения во время занятий</i></p>  | <p>Критерии результативности занятий</p> | <p>Демонстрируют знания, полученные на уроках физкультуры.</p>  |



| Тема  | Содержание | Характеристика видов деятельности учащихся         |
|---|------------|--|
| <p>физической культуры; о пользе занятий физическими упражнениями; об особенностях физических упражнений в зависимости от направленности их воздействия.</p> <p>Учащиеся должны уметь: вести наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять перестроение из одной шеренги в три; выдерживать необходимый темп бега; следить за правильностью дыхания во время бега; прыгать с высоты до 70 см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лазать по канату в три приема; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4—8 счетов; составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4—8 счетов; выполнять опорный прыжок через гимнастический козел (высота снаряда 90 см,</p> |            | <p>Демонстрируют приобретенные умения и навыки</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><i>наскок в упор стоя на коленях, соскок с махом руками вперед); передвигаться на лыжах попережным двухшажным ходом, спустаться с горы в средней стойке, преодолевать дистанцию 2,5 — 3 км в равномерном темпе</i></p> |  |
|---|--|

#### 4 класс (102 ч)

| Тема  | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|--|
| <b>Теоретический раздел (8 ч)</b>   |  |  |
| <p><b>Первая помощь при остановке сердца. Остановка сердца может произойти по разным причинам: при большой кровопотере, сильных ожогах, тепловом ударе, отравлениях газами, утоплении. Главные признаки остановки сердца: потеря сознания; отсутствие сердцебиения (пульса); остановка дыхания; расслабление всех мышц.</b><br/><i>Для первой помощи необходимо: уложить человека на твердую ровную поверхность; ослабить галстук, ворот рубашки, пояс; начать выполнять искусственное дыхание и наружный массаж сердца</i></p> | <p>Оказание первой помощи при остановке сердца</p> | <p>Узнают о причинах и признаках остановки сердца, порядке действия по оказанию первой помощи. Овладевают первичными практическими навыками проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца</p> |

| Тема   | Содержание                                      | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|--|---|---|
| <p><b>Первая помощь при кровотечениях.</b> Кровотечения возникают при повреждении кровеносных сосудов.</p> <p><b>Наиболее опасны кровотечения из артерий.</b> При этом обильно выделяется кровь ярко-красного цвета.</p> <p>При повреждении вен кровь темно-красного цвета вытекает спокойно, непрерывной струей.</p> <p>Помощь при кровотечениях заключается в его остановке.</p> <p>Кровотечение из мелких сосудов можно остановить, приподняв поврежденную конечность вверх или наложив на рану давящую повязку. Для прекращения артериального кровотечения вначале надо прижать артерию выше места повреждения пальцами к кости. Затем на 3—5 см выше травмы следует наложить закрутку из платка или куска ткани. После этого пострадавшего надо быстро доставить в больницу</p> | <p>Оказание первой помощи при кровотечениях</p> | <p>Узнают о том, как возникают кровотечения, о видах кровотечений, какие из них наиболее опасные. Овладевают первичными практическими навыками оказания первой помощи при кровотечениях</p> |
| <p><b>Первая помощь при ушибах.</b> Ушиб — это повреждение мягких тканей обычно без</p>  | <p>Оказание первой помощи при ушибах</p>        | <p>Узнают, что такое ушиб, каковы признаки ушиба</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><i>нарушения целостности кожи. Признаками ушиба являются боль, припухлость, изменение цвета кожи.</i></p> <p><i>Первая помощь при ушибе проста. Если есть ссадины, их надо смазать настоем кой йода или зеленкой. Для уменьшения боли приложить к ушибу пакет со льдом (снегом, холодной водой). При необходимости наложить давящую повязку.</i></p> <p><i>На третий день для ускорения заживления к ушибу можно приложить грелку с горячей водой</i></p>  |   | <p>и какой должна быть первая помощь при ушибах. Овладевают первичными навыками оказания первой помощи при ушибах</p> |
| <p><b>История физической культуры в России.</b></p> <p><i>Народы, живущие на территории России, физическому воспитанию придавали и придают большое значение. Древние славяне много времени уделяли военному физическому воспитанию. Наши предки занимались греблей, плаванием, борьбой, верховой ездой, стрельбой из лука, подвижными играми.</i></p> <p><i>К концу XV столетия популярными были стрельба из лука, кулачные бои, верховая езда, плавание наперегонки, ходьба на лыжах, катание на коньках и санках, метание камней на дальность и в цель.</i></p> <p><i>В XVII в. появилась книга ученого монаха Епифания Славинецкого «Гражданство</i></p> | <p>Приобретение знаний об истории физической культуры</p> | <p>Овладевают практикой пересказа текстов об истории физической культуры в России</p>                                 |

| Тема  | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|---|--|--|
| <p>обычаев детских». В ней особое внимание автор уделил подвижным играм. В начале XVIII в. физическое воспитание было включено в программы военных и гражданских учебных заведений</p>  |  |  |
| <p><b>Нервная система человека. Эмоции и зрение.</b> Мозг и нервы составляют нервную систему человека. Эмоции — это душевные переживания, волнения. Страх, гнев, радость, восторг, печаль, тоска — наиболее известные эмоции.<br/>Если происходит радует, появляются положительные эмоции. Отрицательные эмоции вредят нервной системе и всему организму в целом.<br/>Надо учиться управлять своими эмоциями. Уметь внимательно выслушать собеседника. Отвечать спокойно. Доказывать свою правоту словами и фактами</p> | <p>Овладение начальными знаниями о нервной системе человека и о влиянии эмоций на его здоровье</p> | <p>Узнают, что представляет собой нервная система человека, как проявляются положительные и отрицательные эмоции.<br/>Усваивают полезные приемы общения и честной игры во время занятий физической культурой и спортом</p> |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/><b>Методико-практическая часть (8 ч)</b></p>   |  |  |
| <p><b>Развитие двигательных качеств.</b> Человек любое движение выполняет с определенной силой, быстротой, ловкостью.</p>   | <p>Приобретение знаний о развитии двигательных качеств</p>   | <p>Узнают, какие бывают двигательные качества и как их развивать</p>   |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><i>При выполнении некоторых действий необходима и выносливость. Это и есть главные двигательные качества</i></p>   | <p><b>Сила.</b> Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий. Развивать силовые способности лучше всего в возрасте от 9 до 11 лет. Для развития силы рекомендуются выполнять специальные упражнения</p> | <p>Приобретение знаний о развитии силы</p>   | <p>Узнают, что такое сила, какой возраст наиболее благоприятен для развития силы. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития силы</p> |
| <p><b>Быстрога.</b> Быстрога — это способность человека выполнять движения в короткий отрезок времени.<br/>Наиболее благоприятным для развития быстрога считают возраст от 7 до 11 лет.<br/>Для развития быстрога надо выполнять беговые упражнения с максимальной интенсивностью в течение не более 15 с</p> | <p>Приобретение знаний о развитии быстрога</p>  | <p>Узнают, что такое быстрога, какой возраст наиболее благоприятен для ее развития. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития быстрога</p> |  |
| <p><b>Выносливость.</b> Выносливость — это способность человека противостоять утомлению, долго без усталости выполнять физическую работу.<br/>Развитие выносливости зависит от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, умения выполнять движения экономично, без больших затрат энергии.</p>      | <p>Приобретение знаний о развитии выносливости</p>  | <p>Узнают, что такое выносливость, от чего зависит ее развитие. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития выносливости</p>                 |  |

| Тема  | Содержание                                      | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|---|---|
| <p>Основными упражнениями для развития выносливости в младшем школьном возрасте являются: продолжительная ходьба в ускоренном темпе, спокойный бег, передвижение на лыжах. Хорошо развивают выносливость подвижные игры, включающие продолжительный бег. Это «Салки», «Салки с лентой», «Салки на одной ноге», «Перебежчики», «Третий лишний», «Карусель»</p> |   |   |
| <p><b>Практический раздел.</b><br/> <b>Учебно-тренировочная часть.</b><br/> <b>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</b></p>  |   |   |
| <p><b>Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—3 классах.</b><br/> <b>Передвижение в колонне с изменением дистанции и с разным темпом.</b><br/> <b>Передвижение в колонне противходом.</b><br/> <b>Передвижение в колонне по диагонали спортивного зала (спортивной площадке)</b></p>                          | <p>Выполнение строевых приемов и упражнений</p> | <p>Тренируются в выполнении строевых приемов и упражнений.<br/> Демонстрируют правильное выполнение строевых приемов и упражнений</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Комплекс утренняя зарядки. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики, который разучивается по описанию в учебнике.</b></p> <p><i>При составлении своего комплекса зарядки необходимо включить в него упражнения для различных групп мышц, на координацию движений, дыхательные упражнения. Количество повторений упражнений должно быть соразмерно своим возможностям</i></p> | <p>Выполнение комплекса утренней зарядки</p>                          | <p>Разучивают и демонстрируют выполнение утренней зарядки. Составляют и демонстрируют свой комплекс утренней гигиенической гимнастики</p>   |
| <p><b>Комплексы упражнений. Физкультурные минуты: комплекс 1 и комплекс 2.</b></p> <p><i>Составление своего комплекса физкультурной минуты. Физкультурные паузы: комплекс 1 и комплекс 2. Составление своего комплекса физкультурной паузы</i></p>   | <p>Выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p> | <p>Разучивают и демонстрируют выполнение утренней физкультурных минут и физкультурных пауз. Составляют и демонстрируют свой комплекс физкультурных минут и физкультурных пауз</p>   |
| <p><b>Лазанье по канату. Лазанье в два или три приема, используя захват ногами «ступенькой». Чтобы хорошо лазать по канату, нужно развивать силу рук, используя упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине.</b></p> <p><i>Соблюдение правил безопасности</i></p>   | <p>Приобретение навыков и умений в лазанье по канату</p>              | <p>Узнают, как укладывать гимнастические маты под канатом, какие упражнения рекомендуются выполнять, чтобы хорошо лазать по канату. Осваивают способ лазанья с использованием захвата каната ногами «ступенькой». Демонстрируют технику лазанья по канату</p> |



| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся   |
|--|--|--|
| <p><b>Упражнения в равновесии (на бревне).</b><br/> <i>Комбинация упражнений на бревне: и. п. — основная стойка; 3—4 шага на ноге, руки в стороны; стойка на правой ноге, левая назад под углом примерно 45°; шаг левой ногой, руки вниз; поворот направо, руки в стороны; ходьба на носках, руки за голову, соскок с конца бревна</i></p>   | <p>Освоение комбинации упражнений в равновесии (на бревне)</p> | <p>Разучивают и демонстрируют комбинацию упражнений в равновесии (на бревне)</p>   |
| <p><b>Упражнения на перекладине. Отдельные упражнения на низкой перекладине:</b><br/> <i>вис согнув ноги; вис на согнутых руках; вис прогнувшись; вис завесом одной ногой; вис завесом двумя ногами; подъем переротом толчком двумя ногами в упор; подъем переротом с махом одной ногой и толчком другой в упор; из упора перемая правой (левой) ногой вперед в сед верхом; выход в упор сед верхом завесом правой (левой) ногой и махом левой (правой) ногой; из упора сед верхом, правая (левая) нога вперед, перемах этой ногой назад</i></p> | <p>Освоение комбинации упражнений на низкой перекладине</p>    | <p>Осваивают отдельные упражнения и предложенную комбинацию упражнений на низкой перекладине.<br/> Составляют свою комбинацию упражнений.<br/> Демонстрируют выполненные освоенных комбинаций упражнений</p> |
| <p><b>Акробатические упражнения. Повторение акробатических упражнений, которые были разучены во 2 и 3 классах.</b></p>   | <p>Освоение комбинации акробатических упражнений</p>           | <p>Демонстрируют выполненные разученных акробатических упражнений и комбинаций.</p>  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><i>Изучение по рисункам и описанию акробатической комбинации. Составление, описание и выполнение своей произвольной комбинации акробатических упражнений</i></p> <p><b>Опорные прыжки.</b> <i>Опорный прыжок через гимнастический козел высотой 95 см; прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат</i></p>  | <p>Освоение упражнений в опорных прыжках</p>  | <p>Осваивают и демонстрируют опорный прыжок через гимнастический козел высотой 95 см</p>  | <p>Составляют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений и демонстрируют ее</p> |
| <p><b>Легкая атлетика (18 ч)</b></p>  |   |   |   |
| <p><b>Бег.</b> <i>Специальные упражнения и подготовительные упражнения.</i><br/> <i>Упражнения со скакалкой; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; прыжки с одной ноги на другую; прыжки на двух ногах с промежуточным прыжком-подскоком; прыжки с вращением скакалки назад; прыжки на двух ногах через вращающуюся длинную скакалку. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на месте; бег со старта по обозначенной линии.</i></p> <p><i>Техника бега. Низкий старт. Выполнение команд «На старт!». Выполнение команд «Внимание!». Выполнение команд «Марш!».</i> <i>Старты из различных</i></p> | <p>Освоение техники выполнения разнообразных прыжков через скакалку.</p> <p>Освоение выполнения стартовых команд при низком старте и техники бега. Совершенствование умений и навыков</p> | <p>Осваивают и демонстрируют разнообразные прыжки через скакалку. Выполняют прыжки через скакалку на результат в течение 1 мин.</p> <p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения стартовых команд при низком старте.</p> |   |

| Тема   | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся                  |
|--|--|---|
| <p><i>положений; из упора присев, упора лежа на руках; стоя на коленях; из полуприседа, правая нога впереди; с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Челночный бег <math>3 \times 10</math> и <math>4 \times 10</math> м. Бег на 30 и 60 м в полную силу с низкого старта. Бег продолжительностью до 6 мин. Бег в удобном для себя темпе до 1800 м (девочки) и до 2000 м (мальчики)</i></p>   | <p>по выполнению разученных беговых заданий</p>                                      | <p>Демонстрируют выполненные разученных беговых заданий</p> |
| <p><i>Прыжки в высоту. Специальные и подготавливающие упражнения для развития прыгучести и силы мышц. Подводящие упражнения: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в висе или упоре на руках имитация движений ногами в фазе полета при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка. Прыжки в высоту (50—70 см). Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание» (под углом <math>30—45^\circ</math> к планке) на максимальной результат</i></p> | <p>Совершенствование умений и навыков по выполнению разученных прыжковых заданий</p> | <p>Демонстрируют выполненные разученных заданий</p>         |
| <p><i>Прыжки в длину. Специальные и подготавливающие упражнения. Подводящие упражнения: последовательное отталкивание через 5 шагов; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры;</i></p>   | <p>Совершенствование умений и навыков по выполнению разученных прыжковых заданий</p> | <p>Демонстрируют выполненные разученных заданий</p>         |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><i>прыжок с отталкиванием перед препятствием; в висе или упоре на руках имитация движений ногами в фазе полета при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега на максимальный результат. При выполнении прыжков в длину место для отталкивания должно быть твердым и ровным. Оно не должно быть скользким. На месте приземления грунт должен быть взрыхленным</i></p> |  | <p><i>Демонстрируют выполнение разученных заданий</i></p>            |
| <p><i>Метания. Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Выбор места для метания. Тренировки в метании на развитие ловкости и скорости движения метательной руки. Метание мяча с места в цель (размеры цели такие же, как и для учащихся 1—3 классов, расстояние до цели такое же, как для учащихся 3 класса)</i></p>  | <p>Совершенствование умений и навыков в метании</p>                | <p>Овладевают навыками преодоления различных препятствий</p>         |
| <p><i>Полоса препятствий. Кувирки, прыжки, ходьба по гимнастическому бревну, переползание, метание мяча в цель</i></p>   | <p>Преодоление полосы препятствий</p>                              | <p>Преодоление навыков преодоления различных препятствий</p>         |
| <p><b>Лыжные гонки (16 ч)</b></p>  |  |  |
| <p><i>Лыжные гонки. Подготовительные упражнения перед ходьбой на лыжах. Одно-временный бесшагный ход. При движе-</i></p>   | <p>Совершенствование в передвижении на лыжах разными способами</p> | <p>Проходят на лыжах в удобном для себя темпе дистанцию до 4 км.</p> |

| Тема  | Содержание   | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|--|---|
| <p>ни одновременно бесшагным ходом могут быть допущены следующие ошибки: незаконченный толчок руками; при толчке прогибается спина; туловище не участвует в толчке; подседание при отталкивании; излишнее поднимание рук назад. Одновременный одношажный ход (основной, стартовый). Наиболее распространенные ошибки при освоении одновременного одношажного хода. Подъем «елочкой». Торжество упором («полуплугом»). Поворот упором («полуплугом»)</p> |  | <p>Проходят на лыжах с демонстрацией правильной техники в соревновательном темпе дистанцию до 1 км</p>  |
| <p><b>Плавание</b><br/>(при возможности проведения занятий 14 ч за счет других тем)</p>   |  |   |
| <p><b>Плавание. Упражнения для закрепления ранее освоенных навыков: соскок в воду спадом вниз ногами из положения сидя. Старт из воды. При плавании кролем на спине старт выполняют из воды. Плавание способом «кроль на спине»</b></p>   | <p>Овладение техникой старта с тумбочки, старта из воды и техникой плавания «кроль на спине»</p> | <p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения старта с тумбочки, старта из воды, плавания «кроль на спине»; проплывают дистанцию 26 м. Совершенствуют ранее освоенные умения и навыки</p> |

| <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры. Спортивные игры — баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол и др. (28 ч)</b>   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| <p><b>Игры к разделу «Легкая атлетика»:</b><br/>«Перебежка с вырубкой», «Круговая эстафета», «Пятнашки в парах (тройках)», «Мяч водящему» и др.</p> <p><b>Игры к разделу «Гимнастика с элементами акробатики»:</b> «Альпинисты», «Часовые и разведчики», «Точный поворот» и др.</p> <p><b>Игры к разделу «Лыжные гонки»:</b><br/>«Быстрый лыжник», «За мной», «Лыжный поезд» и др.</p> <p><b>Игры к разделу «Плавание»:</b> «Дельфины», «На буксире», «Карусель» и др.</p> <p><i>Народные игры подбираются с учетом подготовленности учащихся, знания ими ранее разученных игр и местных традиций</i></p> | <p>Выполнение игровых заданий</p> | <p>Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания.</p> <p>Применяют в игровых ситуациях акробатические элементы.</p> <p>Практически применяют освоенные приемы и способы передвижения на лыжах в игровых ситуациях.</p> <p>Применяют в игровых ситуациях технические приемы, приобретенные во время занятий плаванием.</p> <p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p> |
| <p><b>Баскетбол. История появления баскетбола. Влияние занятий баскетболом на здоровье человека. Основные правила и приемы игры в баскетбол; повороты на месте; ведение мяча с изменением направления</b></p>   | <p>Ознакомление с баскетболом</p> | <p>Узнают историю появления баскетбола, о воздействии его на организм человека. Осваивают и демонстрируют основные действия</p>   |

| Тема  | Содержание                        | Характеристика видов деятельности учащихся  |
|---|-----------------------------------|---|
| <p><i>и скорости движения; передача мяча одной рукой и двумя руками; бросок мяча в движении и его ловля. Двусторонняя игра по упрощенным правилам</i></p>   |                                   | <p>баскетболиста в двусторонней игре по упрощенным правилам</p>   |
| <p><b>Волейбол. История появления волейбола. Воздействие занятий волейболом на организм человека. Основные игровые приемы волейболиста. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра по упрощенным правилам</b></p> | <p>Ознакомление с волейболом</p>  | <p>Узнают историю появления волейбола, о влиянии занятий волейболом на здоровье и физическое развитие человека. Осваивают и демонстрируют основные действия волейболиста в двусторонней игре по упрощенным правилам</p> |
| <p><b>Бадминтон. История появления бадминтона. Влияние этой игры на здоровье и физическое развитие человека. Технические приемы, применяемые в бадминтоне. Правила игры. Игра по упрощенным правилам</b></p>      | <p>Ознакомление с бадминтоном</p> | <p>Узнают историю появления бадминтона, о влиянии занятий бадминтоном на здоровье и физическое развитие человека. Осваивают и демонстрируют основные действия игрока при игре в бадминтон</p>                           |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Футбол. История зарождения футбола. Влияние этой игры на здоровье и физическое развитие человека. Основные игровые приемы футболиста: остановка катящегося и летящего мяча; удары по мячу; жонглирование мячом; эстафета с ведением мяча между стойками. Правила игры. Мини-футбол без вратарей и с вратарями</b></p>   | <p>Ознакомление с футболом</p>           | <p>Узнают историю появления футбола, о влиянии занятия футболом на здоровье и физическое развитие человека.<br/>Осваивают и демонстрируют основные действия игрока во время игры в футбол</p> |
| <p><b>Контрольно-оценочный раздел (10 ч)</b></p>  |  |   |
| <p>Учащиеся должны иметь представление: <i>об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; способах регулирования физической нагрузки; последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; значении регулярных занятий физическими упражнениями для здоровья человека.</i></p> <p>Учащиеся должны уметь: <i>самостоятельно организовывать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять упражнения для развития основных двигательных</i></p> | <p>Критерии результативности занятий</p> | <p>Демонстрируют знания, приобретенные на уроках физической культуры.<br/><br/>Демонстрируют приобретенные умения и навыки</p>  |



| Тема   | Содержание | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|------------|--|
| <p>качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробежать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом из-за спины через плечо с 6—8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять и выполнять комбинации упражнений (акробатических и на низкой перекладине); лазать по канату в два и три приема; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх</p> |            |  |

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## Знания о физической культуре

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья и развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость), демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

## Способы физкультурной деятельности

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с партнерами;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, вы-

носливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

## Физическое совершенствование

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения для коррекции и профилактики нарушений зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методические комплексы  
по физической культуре, реализующие  
примерную и рабочую программы

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 1—4 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2016.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 1—2 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2016.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2016.

*Погадаев Г. И.* Физическая культура. 1—4 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2016.

## Учебно-методическая литература

*Лепешкин В. А.* Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

*Муравьев В. А., Назарова Н. Н.* Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

*Погадаев Г. И.* Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

*Погадаев Г. И., Мишин Б. И.* Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

*Погадаев Г. И.* Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

## Учебно-наглядные пособия (таблицы)

Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Наклоны вперед, назад и в стороны.

Повороты и круговые движения туловища.

Приседания, прыжки, упражнения в упоре.  
Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания.  
Упражнения в парах лицом друг к другу.  
Упражнения в парах спиной друг к другу.

## Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным разделам и темам начальной школы.

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

## Технические средства обучения

Телевизор с универсальной подставкой.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Экран на штативе или навесной.

## Учебно-практическое оборудование

### Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козел гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазанья с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жесткие.

Скамейки гимнастические мягкие.

Коврики гимнастические.

Акробатическая дорожка.

Маты гимнастические.

Мячи малые (теннисные).

Скакалки гимнастические.

Мячи малые (мягкие).  
Палки гимнастические.  
Обручи гимнастические.  
Коврики массажные.  
Секундомер настенный с защитной сеткой.  
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.  
Сетка для переноса малых мячей.

### **Легкая атлетика**

Планка для прыжков в высоту.  
Стойки для прыжков в высоту.  
Флажки разметочные на опоре.  
Лента финишная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.  
Рулетки измерительные (10 м; 50 м).  
Номера нагрудные.

### **Спортивные игры**

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.  
Мячи баскетбольные. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.  
Стойки волейбольные универсальные.  
Сетка волейбольная.  
Мячи волейбольные.  
Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей.  
Табло перекидное.  
Ворота для мини-футбола. Сетка для ворот мини-футбола.  
Мячи футбольные.  
Компрессор для накачивания мячей.

### **Измерительные приборы**

Пульсометр.  
Шагомер электронный.  
Комплект динамометров ручных.  
Тонометр автоматический.  
Весы медицинские с ростомером.

### **Средства первой помощи**

Аптечка медицинская.

## **Дополнительный инвентарь**

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

### **Спортивные залы**

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

### **Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

### **Законодательные акты и нормативные правовые документы**

Конституция Российской Федерации.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Примерная основная образовательная учебная программа начального общего образования.

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка . . . . .   | 3  |
| Общая характеристика курса . . . . .  | 5  |
| Место курса в учебном плане . . . . .   | 6  |
| Ценностные ориентиры содержания курса . . . . .   | 6  |
| Личностные, метапредметные и предметные результаты<br>освоения курса . . . . .                                | 7  |
| Личностные результаты . . . . .   | 7  |
| Метапредметные результаты . . . . .   | 7  |
| Предметные результаты . . . . .   | 8  |
| Содержание курса . . . . .  | 10 |
| Теоретический раздел (теоретико-практические основы<br>знаний о физической культуре) . . . . .                | 10 |
| Практический раздел . . . . .   | 11 |
| Контрольно-оценочный раздел . . . . .   | 21 |
| Тематическое планирование . . . . .   | 26 |
| 1 класс . . . . .   | 26 |
| 2 класс . . . . .   | 38 |
| 3 класс . . . . .   | 50 |
| 4 класс . . . . .   | 65 |
| Планируемые результаты изучения учебного предмета . . . . .   | 81 |
| Примерное учебно-методическое<br>и материально-техническое обеспечение<br>образовательного процесса . . . . . | 83 |