



А. П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочие программы

Предметная линия
учебников

А. П. Матвеева

1–4 классы

Пособие для учителей
общеобразовательных
организаций

3-е издание

Москва
«Просвещение»
2014

УДК 372.8:796
ББК 74.26
М33

16+

Матвеев А. П.
М33 **Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с. — ISBN 978-5-09-033592-8.**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура».

УДК 372.8:796
ББК 74.26

ISBN 978-5-09-033592-8

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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

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

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

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

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

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной дея-

тельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения¹

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаги на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

¹ Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 2—3 классы».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные организации могут воспользоваться спортивными бассейнами организаций дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
I класс (99 ч)		
Знания о физической культуре (3 ч)		
<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизнью древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p>Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</p>	<p>Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</p> <p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>

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

Режим дня. Что такое режим дня.
Основные содержательные линии.
Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

Утренняя зарядка.
Основные содержательные линии.
Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.

Раскрывать значение режима дня для жизни человека.

Выделять основные дела, **определять** последовательность и время выполнения в течение дня.

Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.

Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.

Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.

Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.

Выполнять упражнения утренней зарядки.

Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.

Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.

Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.

Физкультминутка.
Основные содержательные линии.
Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.

Личная гигиена.
Основные содержательные линии.
Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Осанка. Что такое осанка.
Основные содержательные линии.
Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Лыжные гонки.</i> Перемещение на лыжах; спуски</p>	<p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p> <p>Перемещение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i></p> <p>Ступающий шаг. Основные содержательные линии. <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</i></p> <p>Скользящий шаг. Основные содержательные линии. <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</i></p>	<p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>

<p>Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организуемые: «Лыжи на плече»; «Лыжи под руку»; «Лыжи к ноге»; «На лыжи становись». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись»; «Равняйся»; «Направо»; «На лево»; «Смирно»; «Шагом марш»; «На месте стой». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p>	<p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p>
<p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p> <p>Самостоятельные игры и развлеченя. Организация и проведение подвижных игр</p>	<p><i>способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p><i>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Как</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд).</i></p> <p><i>Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i></p> <p><i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i></p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила и игровые действия подвиж-</i></p>	<p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p>

<p>(на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>ных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не полади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не опустишь», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультурминут</p>	<p>Физическое совершенствование (92 ч)</p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3. Основные содержательные линии. Упражнения физкультурминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><i>физкультминутки и их оптимальная дозировка.</i></p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p> <p>Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p><i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i></p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (напримёр, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хо-</p>

<p><i>Акробатические комбинации</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке</p> <p>Преодоление полос препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p><i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i></p> <p><i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.</i></p> <p><i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнасти-</i></p>	<p>рошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p> <p><i>Льжские гонки.</i> Передвижение на лыжах</p>	<p>ческое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Демонстрировать основную стойку лыжника.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения</p>

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу

Основные содержательные линии.
Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Пройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.

Основные содержательные линии.
Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мешкам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.

Основные содержательные линии.
Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире» и т. п.

Основные содержательные линии.
Удар внутренней стороной стопы («щёлочкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёлочкой») по неподвижному мячу с одного и

на лыжах в условиях игровой деятельности.

Участвовать в подвижных играх.

Проявлять интерес и желание **демонстрировать** свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

Проявлять доброжелательность, справедливость и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол.

Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча</p> <p>Подвижные игры разных народов</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p><i>двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

<p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p>II класс (102 ч)</p>		
<p>Знания о физической культуре (4 ч)</p>		
<p>Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Подвижные игры для освоения спортивных игр. Основные содержательные линии. <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p>	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.

Основные содержательные линии.

Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.

Подвижные игры для освоения игры в футбол.

Основные содержательные линии.

Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слабом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.

Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.

Основные содержательные линии.

Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.

Выполнение простейших закаливающих процедур

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Излагать правила игр и особенности их организации.

Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.

Излагать правила игр и особенности их организации.

Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.

Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.

Называть основные способы закаливания водой.

Излагать правила закаливания обтиранием.

Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).

Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняются по определённым правилам и с определённой целью.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Измерение длины и массы тела. Определение подвижности осанки</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Основные содержательные линии.</i> Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Упражнения со скакалкой.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс упражнений зарядки 1.</p> <p>Физическое развитие и физическое качества человека. Что такое физическое развитие.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p> <p>Что такое физические качества.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p>	<p>Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p>Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p> <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p>

Сила. Упражнения для развития силы.
Основные содержательные линии.
Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты.
Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.
Основные содержательные линии.
Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.

Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.

Характеризовать силу как физическое качество человека.

Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.

Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.

Характеризовать особенности упражнений для развития силы и **демонстрировать** их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.

Характеризовать быстроту как физическое качество человека.

Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.

Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.

Характеризовать и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.

Характеризовать выносливость как физическое качество человека.

Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.

Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятия «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бро-</p>	<p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p>

сок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.

Комплекс утренней зарядки 2.

Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.

Основные содержательные линии.
Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.

Катание на санках.

Основные содержательные линии.
Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.

Основные содержательные линии.
Скольльзящий ход (повторение материала

Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.

Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.

Организовывать и **проводить** подвижные игры со сверстниками на досуге.

Общаться и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.

Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.

Разучивать и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.

Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.

Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.

Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).

Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.

Характеризовать технику скользящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристики видов деятельности учащихся
	<p><i>1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».</i></p> <p>Подъём «лесенкой».</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</i></p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p>Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки</p>	<p>Физическое совершенствование (92 ч)</p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i></p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Броски малого мяча из положения</i></p>	<p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p>Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p>Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.</p>

<p>Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p>стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</p> <p>Фигурная маршрутка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопат-</p>
<p>Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p>Разучить подвижные игры с мячом.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнять упражнения для утренней зарядки.</p> <p>Соблюдать последовательность и логику включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршрутку.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p>	<p>стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</p> <p>Фигурная маршрутка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопат-</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Акробатические комбинации</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>каж, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p> <p>Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p>

Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий: разнообразие передвижения с элементами лазанья, перелезания, ползания

Основные содержательные линии.
Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спуск к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег*

Основные содержательные линии.
Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3×10 м.

Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.

Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.

Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.

Демонстрировать технику выполнения ранее разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.

Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.

Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.

Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.

Выполнять челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью передвижения.

Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

Прыжковые упражнения:
прыжок в высоту

Основные содержательные линии.
Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность</p> <p><i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</i></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</i></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i></p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p>

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

Спортивные игры.

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Понади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скакнется с горки».

Футбол

Основные содержательные линии.

Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Регулировать эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.

Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.

Характеризовать и **демонстрировать** технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять технику остановки ручными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

Основные содержательные линии.

Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча</p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p>	<p>Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	<p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>

<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</i></p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p>III класс (102 ч)</p>		
<p>Знания о физической культуре (4 ч)</p>		
<p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа</p>	<p>Немного истории</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i></p> <p>Что такое комплексы физических упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</i></p>	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, лучшей своей отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p>Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Самостоятельные наблюдения</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</p> <p>Как измерить физическую нагрузку <i>Основные содержательные линии.</i> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</p> <p>Закаливание — обливание, душ. <i>Основные содержательные линии.</i> Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p>	<p>Определить связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Гимнастика с основами акробатики. Кувёрки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой</p>	<p>Физическое совершенствование (9 ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, севов, упоров, приседов, положений</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувёрка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).

Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.

Гимнастические упражнения.

Основные содержательные линии.
Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.

Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.

Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.

Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.

Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.

Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.

Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.

Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.

Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.

Характеризовать и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Преодоление пологой препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину и высоту</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Перемещение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление пологой препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> <p>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий</p>	<p>и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать пологую препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p>

старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты

Лыжные гонки.

Основные содержательные линии.
Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зимних условиях. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): переменный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.

Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Составлять правила простейших соревнований по образцу.

Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.

Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.

Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.

Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).

Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.

Описывать технику перехода с переменного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног</p>	<p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.</i></p> <p>Плавание. Основные содержательные линии. <i>Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплывание и удержание тела на по-</i></p>	<p>Демонстрировать чередование переменного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.</p> <p>Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закалывания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.</p> <p>Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием.</p>

верхности воды. Скользящие на груди с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног.

Выполнять основные способы вхождения в воду.

Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».

Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна.

Включать работу ног во время скольжения на груди.

Проплывать учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску.

Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности.

Проплывать учебную дистанцию кролем на груди.

Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.

Излагать общие правила игры в баскетбол.

Описывать технику ведения мяча разными изученными способами.

Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.

Характеризовать и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации.

Спортивные игры.
Баскетбол.

Основные содержательные линии.
История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди:

Проплывание учебных дистанций произвольным способом

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	<p><i>после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</i></p>	<p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p>Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол

Волейбол.
Основные содержательные линии.
История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (вторение материала II класса).

Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лямпа» и др.

Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.
Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.

Излагать общие правила игры в волейбол.

Описывать технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности.

Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.

Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.

Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.

Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p>	<p>Футбол. <i>Основные содержательные линии.</i> <i>История возникновения игры в футбол.</i> <i>Правила игры в футбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса).</i> <i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i></p>	<p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития</p>

Подвижные игры

Подвижные игры «Передал — садись» и др.

Подвижные игры разных народов

Основные содержательные линии.
Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упрямления из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упрямления и приёмы из национальных видов спорта.

физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности.

Регулировать эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.

Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

Изучать культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.

Интересоваться национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.

Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.

Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
IV класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (4 ч)		
<p>Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Немного истории. Основные содержательные линии. <i>Развитие физической культуры в Российской Федерации. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного</i></p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p>

<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p><i>проведения занятий физической подготовкой.</i></p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.</p> <p>Основные поддерживающие линии. <i>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</i></p>	<p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p>Объяснить зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.</p> <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими</p>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p>	<p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные поддерживающие линии. <i>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила пред-</i></p>	

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>упреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</i></p> <p>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</i></p> <p>Закаливание.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</i></p>	<p>на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</p>
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</p> <p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз-</i></p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p>

	<p><i>вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и развития физических качеств.</i></p> <p><i>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</i></p>	<p>Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p>Выявлять отступающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
Физическое совершенствование (92 ч)		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические упражнения в группировке; перекуаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</i></p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии.</p> <p><i>Совершенствование техники, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и соприкосновение с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</i></p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Акробатические комбинации:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.</i></p>	<p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация».</p> <p>Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация:</i> из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</p>	<p><i>наций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим стрыгиванием.</i></p> <p>Основные содержательные линии. Перемычки <i>ремаш толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</i></p>	<p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим стрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим стрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p>

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: прыжки в высоту

Льжные гонки. Перемещение на лыжах: одновременный одношажный ход

Лёгкая атлетика.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника спартового ускорения. Техника финиширования.

Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Льжные гонки.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение матери-

Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на коротких дистанциях в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Описывать технику низкого старта.

Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.

Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера.

Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).

Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.

Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).

Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.

Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона.

Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p><i>а</i>ла II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p> <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с вёдрами футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</i></p>	<p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p>Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Выполнять правила игры.</p> <p>Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p>

<p>Плавание. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом</p>	<p>Плавание. Основные содержательные линии. <i>Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».</i> Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники вращательного удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).</i> <i>Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).</i> Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со-</i></p>	<p>Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Описывать технику плавания способом «кроль на спине». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на спине». Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p>Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p><i>вершенствование техники передачи баскетбольного мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</i></p>	<p>Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p>Подвижные игры разных народов</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие</p>	<p>скетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных</p>	<p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обычаи.</p> <p>Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p>

<p>гибкости, координации движений, силовых способностей</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p>занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).</p> <p>Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p>	<p>Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p>
<p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие выносливости</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнения лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</p>	<p>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p>
<p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие выносливости</p>	<p>Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении</p>	<p>Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева:

- Физическая культура. 1 класс;
- Физическая культура. 2 класс;
- Физическая культура. 3—4 классы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы Дидактические карточки	Д Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно напольное (3 м) Козёл гимнастический Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Скакалка детская Мат гимнастический Акробатическая дорожка Гимнастический подкидной мостик Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Дорожка разметочная резиновая для прыжков Рулетка измерительная Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П П П П П П К К П П П Д П К Д Д Д Д Д Д Д К К	

Продолжение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Лыжи детские (с креплениями и палками) Щит баскетбольный тренировочный Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Волейбольная стойка универсальная Сетка волейбольная Аптечка	П Д П П Д Д Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис Футбол Шахматы (с доской) Шашки (с доской)	П П П П П	
<i>Оборудование класса</i>		
Станок хореографический	Д	

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика курса	3
Место учебного предмета в учебном плане	4
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	4
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	5
Планируемые результаты	6
Содержание курса	8
Тематическое планирование	13
Учебно-методическое обеспечение	60
Материально-техническое обеспечение	60

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочие программы

1—4 классы

Пособие для учителей
общеобразовательных организаций

Руководитель центра художественно-эстетического
и физического образования *Л. И. Льянская*
Заведующий редакцией ОБЖ и физической культуры *М. В. Маслов*
Редактор *Ю. М. Соболева*
Техническое редактирование
и компьютерная вёрстка *Е. В. Семериковой*
Корректор *Т. С. Крылова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписа-
но в печать 07.02.14. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура
NewtonCSanPin. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,26. Тираж 1500 экз.
Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат»
ОАО «Издательство «Высшая школа», 214020, г. Смоленск,
ул. Смольянинова, 1. Тел.: +7(4812) 31-11-96. Факс: +7(4812) 31-31-70.
E-mail: spk@smolpk.ru <http://www.smolpk.ru>