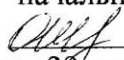
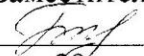


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Краснодарский край**  
**Управление по образованию и науке муниципального образования городского округа**  
**города -курорта Сочи**  
**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение гимназия №76**  
**города Сочи имени Кононцевой Г.В.**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель кафедры  
начального образования  
 О.Ю. Шкода  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
 Т.В. Белорусова  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор гимназии № 76  
\_\_\_\_\_ С.Л.Валько  
Приказ №338  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета физическая культура**  
для обучающихся 3 – 4 классов

Сочи 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программой по предмету «Физическая культура» и автор *А.П. Матвеев, с учётом федеральной рабочей программы.*

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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, 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.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, рабочая программа **характеризуется направленностью:**

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС (66 ч)**

#### **Знания о физической культуре (2 ч)**

##### **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.*

Чему обучают на уроках физической культуры

**Основные содержательные линии.** *Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.*

Как возникли физические упражнения.

**Основные содержательные линии.** *Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Олимпийские игры древности.*

##### **Кто как передвигается.**

Как передвигаются животные.

**Основные содержательные линии.** Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.

Как передвигается человек.

**Основные содержательные линии.** Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).

### Способы физкультурной деятельности (4 ч)

**Подвижные игры.**

Подвижные игры.

**Основные содержательные линии.** Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.

Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.

**Основные содержательные линии.** Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.

Подбор одежды в зависимости от погодных условий.

Режим дня. Что такое режим дня.

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

Утренняя зарядка.

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

Физкультминутка.

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

Личная гигиена.

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

Осанка. Что такое осанка.

**Основные содержательные линии.** Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

Упражнения для осанки.

**Основные содержательные линии.** Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

Строевые упражнения. Построения.

**Основные содержательные линии.** Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

Исходные положения.

**Основные содержательные линии.** Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

Основные способы передвижения.

Простые способы передвижения.

**Основные содержательные линии.** Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.

**Основные содержательные линии.** Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.

Как составлять комплекс утренней зарядки.

**Основные содержательные линии.** Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.

Подвижные игры.

**Основные содержательные линии.** Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось - поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.

### **Физическое совершенствование (60 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки

**Основные содержательные линии.** Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.

Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.

Комплексы физкультурминуток

**Основные содержательные линии.** Упражнения физкультурминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультурминуток и их оптимальная дозировка.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

**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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Основные содержательные линии.** Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».

Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».

**Акробатические упражнения.** Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

**Основные содержательные линии.** Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.

*Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.*

*Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.*

*Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.*

*Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.*

*Акробатические комбинации.*

**Основные содержательные линии.** *Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.*

**Основные содержательные линии.** *Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.*

*Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.*

**Основные содержательные линии.** *Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим прыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.*

*Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.*

**Лёгкая атлетика.**

**Бег**

*Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.*

**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).*

**Прыжки**

*Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.*

**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).*

**Подвижные игры**

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

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

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

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

## **Спортивные игры.**

**Футбол (мини-футбол):** удар по неподвижному и катящемуся мячу.

### **Основные содержательные линии.**

*Удар внутренней стороной стопы («щёткой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёткой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 – 3 м). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.*

**Баскетбол (мини-баскетбол):** передачи и ловля мяча.

**Основные содержательные линии.** *Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.*

Подвижные игры разных народов.

**Основные содержательные линии.** *Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.*

**Общеразвивающие физические упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.*

**Основные содержательные линии.** *Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.*

*На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.*

**Основные содержательные линии.** *Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.*

*Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.*

## **2 КЛАСС (68 ч)**

### **Узнаём об истории физической культуры (2 ч)**

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования.

### **Основные содержательные линии.**

*Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.*

Как появились игры с мячом.

**Основные содержательные линии.** *Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.*

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.

**Основные содержательные линии.** *Зарождение Олимпийских игр древности.*

*Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.*

### **Способы двигательной деятельности (6 ч)**

Подвижные игры для освоения спортивных игр.

### **Основные содержательные линии.**

*Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.*

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол (мини-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 (мини-футбол).

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

*Комплекс упражнений утренней зарядки 1.*

*Комплекс упражнений утренней зарядки 2.*

*Комплекс упражнений утренней зарядки 3.*

Выполнение простейших закалывающих процедур.

Закалывание. Что такое закалывание. Как закалывать свой организм.

**Основные содержательные линии.** *Закалывание организма, его связь с укреплением здоровья.*

*Основные способы закалывания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закалывания обтиранием.*

Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.

**Основные содержательные линии.**

*Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.*

Упражнения со скакалкой.

**Основные содержательные линии.** *Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки.*

*Прыжки через скакалку разными способами.*

Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.

**Основные содержательные линии.** *Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.*

Что такое физические качества.

**Основные содержательные линии.** *Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.*

Сила. Упражнения для развития силы. **Основные содержательные линии.**

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

Быстрота. Упражнения для развития быстроты.

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

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

**Основные содержательные линии.**

*Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.*

*Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.*

Гибкость. Упражнения для развития гибкости.

**Основные содержательные линии.**



*Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.*

*Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.*

**Основные содержательные линии.** *Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.*

### **Физическое совершенствование (60 ч)**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

*Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.*

**Упражнения и подвижные игры с мячом.** *Упражнения с малым мячом.*

**Основные содержательные линии.** *Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.*

*Подвижные игры с мячом на точность движений*

**Основные содержательные линии.** *Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.*

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Комплекс упражнений утренней зарядки 4.*

**Основные содержательные линии.** *Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.*

**Основные содержательные линии.** *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. Смешанное передвижение.*

#### **ГТО на результат.**

*Фигурная маршрутовка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).*

*Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд*

**Основные содержательные линии.**

*Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*

*Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Акробатические упражнения стойка на лопатках, согнув ноги. Акробатические упражнения стойка на лопатках, выпрямив ноги. Акробатические упражнения полпереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Акробатические упражнения кувырок вперёд в группировке. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. ГТО на результат.*

*Акробатические комбинации.*

**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.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.*

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.*

*Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ГТО на результат.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Передвижение по гимнастической стенке.*

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.*

*Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.*

*Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.*

**Основные содержательные линии.** *Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.*

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

**Основные содержательные линии.** *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20- 30 м) ГТО на результат. Челночный бег 3х 10 м. ГТО на результат.*

*Прыжковые упражнения: прыжок в высоту. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ГТО на результат.*

**Основные содержательные линии.** *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.*

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

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.*

*Метание малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. ГТО на результат.*

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.*

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

**Основные содержательные линии.** *Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».*

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

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

*Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча.*

**Футбол (мини-футбол):**

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

### **Баскетбол (мини-баскетбол):**

*Баскетбол (мини-баскетбол):* специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

**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.*

### **Волейбол**

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча.

**Основные содержательные линии.** *Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.*

### **Подвижные игры разных народов.**

**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.*

**Общеразвивающие физические упражнения.** *На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.*

**Основные содержательные линии.** *Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.*

*На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.*

*Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.*

*Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.*

## **3 КЛАСС (68 ч)**

### **Знания о физической культуре (2 ч)**

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Немного истории

**Основные содержательные линии.** *Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.*

Физические упражнения. Что такое комплексы физических упражнений.

**Основные содержательные линии.** *Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.*

### **Способы физкультурной деятельности (4 ч)**

**Самостоятельные наблюдения.** Как измерить физическую нагрузку

**Основные содержательные линии.** *Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.*

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закалывающих процедур.

**Закаливание — обливание, душ.**

**Основные содержательные линии.**

*Правила закачивания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закалывающих процедур.*

### **Физическое совершенствование (62 ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.

### **Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.**

**Основные содержательные линии.** *История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седое, упоры, приседы, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).*

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

Гимнастические упражнения.

### **Основные содержательные линии.**

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

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

*Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.*

**Основные содержательные линии.** *Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 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. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.*

**ГТО на результат.** *Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.*

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

### **Лёгкая атлетика.**

**Основные содержательные линии.** *Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, (Смешанное передвижение. **ГТО на результат**), 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. **ГТО на результат.** Высокий старт Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. **ГТО на результат.** Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. **ГТО на результат.** Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. **ГТО на результат.** Правила простейших соревнований.*

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол (мини-баскетбол):**

*Баскетбол (мини-баскетбол): ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.*

#### **Спортивные игры. Баскетбол (мини-баскетбол):**

**Основные содержательные линии.** История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

#### **Волейбол.**

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

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

Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса).

Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. 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 лапта» и др.

#### **Футбол (мини-футбол):**

Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

**Основные содержательные линии.** История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса). 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.

#### **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. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

**Общеразвивающие физические упражнения.** На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

**Основные содержательные линии.** Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц, и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.

*Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.*

#### **4 КЛАСС (68 ч)**

##### **Знания о физической культуре (6 ч)**

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Немного истории.

**Основные содержательные линии.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.

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

**Основные содержательные линии.** Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

**Основные содержательные линии.** От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

Правила предупреждения травм.

**Основные содержательные линии.** Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.

**Оказание первой помощи при лёгких травмах.**

**Основные содержательные линии.** Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Закаливание.**

**Основные содержательные линии.** Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.

##### **Способы физкультурной деятельности (4 ч)**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

**Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.**

**Основные содержательные линии.** Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

##### **Физическое совершенствование (58 ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Основные содержательные линии.**

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

*Совершенствование техник, например, упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.*

*Акробатические комбинации:*

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

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

**Основные содержательные линии.** *Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.*

*Опорный прыжок через гимнастического козла.*

**Основные содержательные линии.** *Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.*

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

**Основные содержательные линии.** *Перемахи 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.*

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

*Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.*

**Лёгкая атлетика.**

**Бег**

*Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.*

**Основные содержательные линии.** *Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Бег с ускорением (на дистанцию 20- 30 м) **ГТО на результат.** Техника финиширования. Челночный бег «3 x 10м». **ГТО на результат.***

**Прыжки**

*Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.*

**Основные содержательные линии.** *Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

**ГТО на результат.**

**Подвижные игры.**

**Основные содержательные линии.** *Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.*

**Спортивные игры.**

**Волейбол**

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

**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Баскетбол (мини-баскетбол):**

Баскетбол (мини-баскетбол): ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).

**Футбол (мини-футбол):**

Футбол (мини-футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).

Подвижные игры разных народов.

**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).

**Общеразвивающие физические упражнения.** На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

**Основные содержательные линии.** Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися на высокой перекладине (девочки). **ГТО на результат.**

Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) **ГТО на результат.**

На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.

**Основные содержательные линии.** Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание мяча весом 150 г. **ГТО на результат.** Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. **ГТО на результат.**

Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 60 м. **ГТО на результат.** Контрольное упражнение для проверки выносливости: бег на дистанцию 1000 м. **ГТО на результат.** Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-



*силовых способностей*: прыжок в длину с места или с места толчком двумя ногами. *ГТО на результат*.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

#### **ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установ-

ка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### ***Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:***

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с исполь-

зованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### ***Общение:***

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая
- обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### ***Самоорганизация и самоконтроль:***

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обу-

чающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

### **Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

### **Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по

- заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
  - описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
  - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
  - находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
  - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
  - различать упражнения на развитие моторики;
  - объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
  - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
  - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

#### **Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

#### **Способы физкультурной деятельности:**



- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)
<b>1 КЛАСС (66 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	2	Физическая культура.	1	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
		Кто как передвигается.	1	<p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью, каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельно-</p>

				сти), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). <b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. <b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
<b>Способы физической деятельности</b>	<b>4</b>	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры.	1	<b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.
		Режим дня. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.	1	<b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм, о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. <b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений, упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки и упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).
		Осанка. Что такое осанка. Упражнения для осанки. Строевые упражнения. Построения. Исходные положения. Простые способы передвижения.	1	<b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается, назначение каждой группы упражнений, общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега, причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. <b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, физические упражнения для формирования правильной осанки, правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки, способы построения и различать их между собой, правила выполнения строевых упражнений, основные исходные положения. <b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые

				<p>для предупреждения травматизма на уроках физической культуры, исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p><b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. <b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки и изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>
		Как составлять комплекс утренней зарядки. Подвижные игры.	1	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>60</b>			
<b>Физкультурно-</b>	<b>2</b>	Комплексы физиче-	1	<b>Выполнять</b> комплексы упражнений физ-

<p><b>оздоровительная деятельность</b></p>		<p>ских упражнений для утренней зарядки.</p>		<p>культминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>
		<p>Комплексы физкультурминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p>	<p>1</p>	<p><b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. <b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки. <b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки. <b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений. <b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. <b>Освоить</b> упражнения с гимнастической палкой. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультурминуток. <b>Характеризовать</b> влияние общеразвивающих упражнений на организм. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. <b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>13</p>			
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы</i></p>	<p>6</p>	<p>Организирующие команды, выполняемые стоя на месте «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!» в шеренге.</p>	<p>1</p>	<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. <b>Выполнять</b> организирующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чётко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и</p>
		<p>Организирующие команды, выполняемые при передвижении: «Шагом марш!», «На</p>	<p>1</p>	

		месте!» в колонне.		т. п.).
		Организующие команды, выполняемые при передвижении: «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».	1	<b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Упражнения в выполнении организующих команд при передвижении.	1	
		Упражнения в выполнении организующих команд стоя на месте и при передвижении.	1	
<b>Акробатические упражнения</b>	7	Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях Техника правильного их выполнения.	1	<b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Осваивать</b> технику выполнения стойки на лопатках. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов, на спине, группировок из положения, стоя и лёжа на спине.
		Основные виды гимнастических упоров: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.	1	<b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения, лёжа на спине в положение, лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение, лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
		Основные виды седов: сед ноги врозь, сед углом руки вперёд, сед углом руки за голову. Техника их выполнения.	1	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений.
		Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.	1	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в выполнении упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучение технике их выполнения.	1	<b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
		Техника выполнения переката в группировке	1	<b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Осваивать</b> технику кувырка вперёд в упор

		ровке на спине. Техника выполнения группировки из положения, стоя и группировки из положения, лёжа на спине.		присев. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
		Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	1	<b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b>	<b>5</b>	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.	1	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Продемонстрировать</b> полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.
		Упражнения в выполнении лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.	1	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. <b>Освоить</b> упражнения с гимнастической стенкой. <b>Отбирать</b> и составлять комплексы упражнений с гимнастической стенкой для утренней зарядки и физкультминуток.
б		Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1	<b>Характеризовать</b> влияние общеразвивающих упражнений на организм <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
		Упражнения в выполнении лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1	<b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Упражнения в передвижении по гимнастической стенке.	1	
<b>Преодоление полосы препятствий</b>	<b>6</b>	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке.	1	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно.	1	<b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Техника преодоления	1	<b>Освоить</b> технику лазания по гимнастической

		полос препятствий, включающих в себя: гимнастическую скамейку.		скамейке различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.
		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием.	1	<b>Выявлять</b> и <b>характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Развитие</b> выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ходьбу и бег простыми и сложными способами.	1	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время преодоления полосы препятствия. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
		Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	1	<b>Продемонстрировать</b> полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>			
<b>Бег</b>	<b>5</b>	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра.	1	<b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). <b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
		Техника выполнения бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге.	1	<b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Техника выполнения бега с ускорением.	1	<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в выполнении упражнений.
		Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой).	1	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
		Техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (по кругу).	1	<b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). <b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. <b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. <b>Демонстрировать</b> изменение скорости пере-



				<p>движения при беге и ходьбе.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<b>Прыжки</b>	<b>4</b>	Техника выполнения прыжков на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево).	1	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.  <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p>
		Техника выполнения прыжков с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя).	1	
		Техника выполнения прыжков левым и правым боком (толчком двумя).	1	
		Техника выполнения прыжков в длину и высоту с места (толчком двумя).	1	
<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>			
<b>На материале гимнастики с основами акробатики</b>	<b>7</b>	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись - разойдись»; «Смена мест».	1	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.  <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
		Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки».	1	
		Подвижные игры: «Тройка», «Бой петухов».	1	
		Подвижные игры: «Совушка», «Салки-догонялки».	1	
		Подвижные игры: «Альпинисты», «Змейка».	1	
		Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».	1	
		Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	
		Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	
<b>На материале легкой атлетики</b>	<b>5</b>	Подвижная игра: «Не оступись» и «Пятнашки».	1	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.  <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p>
		Подвижная игра: «Кто быстрее» и «Го-	1	

		релки»		<b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
		Подвижная игра: «Салки на болоте» и «Пингвины с мячом».	1	<b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
		Подвижная игра: «Быстро по местам» и «К своим флажкам».	1	<b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
		Подвижная игра: «Точно в мишень» и «Третий лишний».	1	
<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>			
<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в футбол (мини-футбол). <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол (мини-футбол) в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
		Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1	<b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 – 3 м).	1	
		Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1	
<b>Баскетбол (мини-баскетбол)</b>	<b>4</b>	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол (мини-баскетбол). <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол (мини-баскетбол) в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
		Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	<b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
		Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	<b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки, дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.
		Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1	
<b>Подвижные игры разных народов</b>	<b>5</b>	Национальные игры. Отражение в национальных играх традиций и культурных ценностей своего народа.	1	<b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
		Игры русского народа: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры украинского народа: «Вы-	1	<b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> интерес и желание демонстриро-

		<i>сокий дуб» «Колдун».</i>		<b>вать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
		<i>Игры азербайджанского народа: «День и ночь (Геджа ее гюндюз)», «Отдай платочек».</i>	1	<b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
		<i>Игры белорусского народа: «Охотники и утки (Паляуничы и качки)», «Жмурки (Жмурки)».</i>	1	<b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.
		<i>Игры армянского народа: «Прятки (Тапкоци)», «Крепость (Берд)».</i> <i>Игры грузинского народа: «Игра в лягушек (Бакакоба)», «Мяч в кругу (Цребурти)».</i>	1	
<b>2 КЛАСС (68 часов)</b>				
<b>Узнаём об и истории физической культуры</b>	<b>2</b>	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Современные игры с мячом.	1	<b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.
		Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Значение Олимпийских игр в укреплении мира между народами.	1	<b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
<b>Способы физической деятельности</b>	<b>6</b>	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол (мини-баскетбол) и футбол (мини-футбол).	1	<b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. <b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой орга-	1	<b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации. <b>Активно использовать</b> подвижные игры для

		низм.		закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.
		Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1	<b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации. <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.
		Упражнения со скакалкой. Комплексы утренней зарядки 1.	1	<b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами.
		Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Что такое физические качества. Комплексы утренней зарядки 2.	1	<b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. <b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.
		Быстрота. Выносливость. Гибкость. Равновесие. Упражнения для развития выносливости, гибкости, равновесия. Подвижные игры. Комплексы утренней зарядки 3.	1	<b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека. <b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. <b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. <b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и <b>демонстрировать</b> их выполнение. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>60</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>5</b>	Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.	1	<b>Характеризовать</b> гибкость как физическое качество человека. <b>Определять</b> зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. <b>Выделять</b> упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.
		Упражнения и подвижные игры с мячом и малым мячом. Броски малого мяча из положения стоя.	1	<b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития гибкости и <b>демонстрировать</b> их выполнение. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки гибкости.
		Броски малого мяча из положения лёжа.	1	<b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.
		Подвижные игры с мячом на точность движений. Значение индивидуальных игр с мячом	1	<b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий. Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча. <b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.

		для развития точности движений.		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.
		Комплекс упражнений утренней зарядки 4. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.	1	<b>Организовывать</b> во дворе соревнования по броскам мяча на точность.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	12			
<i>Организующие команды и приемы</i>	6	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса).	1	<b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
		Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!».	1	
		Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.	1	
		Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	1	
		Смешанное передвижение. <b>ГТО на результат.</b>	1	
		Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).	1	
<i>Акробатические упражнения</i>	6	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1	<b>Выполнять</b> акробатические упражнения. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
		Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса).	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, вы-

		Акробатические упражнения стойка на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги.	1	прямив ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. <b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
		Акробатические упражнения полпереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	<b>Выполнять</b> стойки на лопатках. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
		Акробатические упражнения кувырок вперёд в группировке.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. <b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
<b>Гимнастические упражнения</b>	<b>6</b>	Танцевальные упражнения. Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
		Упражнения на низкой перекладине – вис, стоя спереди и сзади.		
		Упражнения на низкой перекладине – с завесом одной ноги и двумя ногами.	1	<b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической <b>стенке</b> по диагонали в условиях учебной деятельности.
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.
		Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее изученных способов передвижения по гимнастической стенке.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической <b>стенке</b> по диагонали в условиях учебной деятельности.
		Лазание по гимнастической стенке вверх и		

		вниз.		
<b>Преодоление полосы препятствий</b>	<b>5</b>	Техника ранее изученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий.	1	<b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях
		Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.	1	
		Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1	
		Ползание попластунски, ногами вперед, под гимнастическим козлом (конем).	1	<b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях
		Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.	1	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>			
<b>Бег</b>	<b>3</b>	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 20 – 30 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.
		Бег с ускорением (на дистанцию 20- 30 м) <b>ГТО на результат.</b>	1	
		Челночный бег «3 x 10м». <b>ГТО на результат.</b>	1	
<b>Прыжки</b>	<b>6</b>	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в длину с места.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в длину с места толчком двумя ногами на максимальный результат.
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. <b>ГТО на результат.</b>	1	
		Прыжки на месте и с поворотом на 90, 100 градусов.	1	
		Прыжки по разметкам.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
		Прыжки на месте через препятствия и в	1	<b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> тех-

		высоту.		нику прыжков на месте по разметкам. <b>Выполнять</b> прыжок на месте по разметкам.
		Прыжки в высоту с прямого разбега	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
<i>Броски</i>	3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя
		Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя.	1	
		Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	1	
<i>Метание</i>	3	Метание малого мяча на дальность.	1	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.
		Метание малого мяча на дальность способом "из-за головы".	1	<b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. <b>ГТО на результат.</b>	1	
<b>Подвижные игры</b>	2			
<i>На материале гимнастики с основами акробатики</i>		Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	1	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.
<i>На материале легкой атлетики</i>		Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место»,	1	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в усло-



		«Космонавты», «Мышеловка».		виях игровой и соревновательной деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.
<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>			
<i>Футбол (мини-футбол)</i>	2	Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал / класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	<b>Совершенствовать</b> 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. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1	<b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
<i>Баскетбол (мини-баскетбол)</i>	5	Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса).	1	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.
		Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.	1	<b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.
		Остановка в шаге и прыжком..	1	<b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.
		Ведение мяча стоя на месте	1	
		Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1	
<i>Волейбол</i>	3	Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Прямая подача мяча способом снизу.	1	<b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.
		Подача мяча способом сбоку.	1	<b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.
<b>Подвижные игры разных народов</b>	<b>2</b>	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа.	1	<b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.

		да. Упражнения из национальных подвижных игр.		<b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.
		Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.	1	
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b>	3	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.
		Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Упражнения на развитие гибкости и координации движений.	1	<b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств <b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
		Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	1	<b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
<b>3 КЛАСС (68 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	2	Немного истории. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	1	<b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры. <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа. <b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
		Физические упражнения. Что такое комплексы физических упражнений. Целевое назначение комплексов физических упражнений.	1	<b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.

<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	1	<b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. <b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.
		Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	1	
		<i>Закаливание – обливание, душ.</i> Правила закаливания обливанием и принятием душа.	1	<b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание». <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа. <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
		Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	1	
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>62</b>			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>20</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой</i>	<b>7</b>	История возникновения акробатики и гимнастики. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	1	<b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.
		Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения, стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд.	1	<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> ранее освоенные упражнения для освоения положений лёжа на спине и перекатов на спине в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> ранее освоенные упражнения для освоения группировок из положения, стоя и лёжа на спине, кувырок вперёд в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> ранее освоенные упражнения для освоения кувырка вперёд в условиях учебной и игровой деятельности.
		Подводящие упражнения для освоения кувырка назад.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.

		Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад с выходом в разные исходные положения в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.
		Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).	1	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.
		Подводящие упр. для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.
		Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	1	<b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.
<b>Гимнастические упражнения</b>	<b>5</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	1	<b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями. <b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
		Лазанье по канату в три приёма.	1	<b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.
		Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.
		Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках.	1	<b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну ходьбой.
		Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.	1	<b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику поворотов на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и на 180°.
<b>Преодоление полосы препятствий: разнообразий:</b>	<b>8</b>	Техника выполнения ранее разученных прикладных упраж-	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.

разные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.		нений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.		
		Техника выполнения ранее разученных прикладных упр.: перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений: перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.
		Техника выполнения ранее разученных прикладных упр.: ползание попластунски, ногами вперёд.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений: ползание попластунски, ногами вперёд.
		Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений: проползание под гимнастическим козлом (конём).	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений: проползание под гимнастическим козлом (конём).
		Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	1	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по наклонной скамейке вверх и вниз бегом.
		Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз приставными шагами правым и левым боком.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по наклонной скамейке вверх и вниз приставными шагами правым и левым боком.
		Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	1	<b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11</b>			
<i>Прыжки</i>	2	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в высоту с места (толчком дву-	1	<b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения (прыжки в длину) в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.

		мя).		
		Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину.	1	<b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с места (толчком двумя)) в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
<i>Прыжковые упражнения в длину и высоту.</i>	4	Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину прямого разбега согнув ноги в условиях учебной деятельности.
		Подводящие упражнения, для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.
		Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. в условиях учебной деятельности.
		Правила простейших соревнований.	1	<b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу. <b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.
<i>Бег</i>	2	Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Кросс на 2 км по пресеченной местности. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности) в условиях соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности) в условиях соревновательной деятельности.
		Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. <b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.
<i>Метание</i>	3	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.	1	<b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения (броски большого мяча снизу двумя руками из положения, стоя) в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
		Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1	<b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения (броски большого мяча от головы двумя руками из положения, сидя) в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
		Метание теннисного мяча в цель, дистан-	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику метания малого мяча с места из-за

		ция 6 м. <i>ГТО на результат.</i>		ГОЛОВЫ.
<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>			
<b>Баскетбол (мини-баскетбол):</b> ведение мяча, броски мяча в корзину, игры на материале игры в баскетбол	10			
<i>История возникновения и правила игры баскетбол</i>	1	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	<b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол. <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.
<i>Ведение баскетбольного мяча</i>	2	Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами (повторить материал II класса): на месте, шагом по прямой, шагом по дуге и «змейкой».	1	<b>Описывать</b> технику ведения мяча на месте ранее изученными способами: на месте, шагом по прямой, шагом по дуге и «змейкой». <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча на месте в условиях учебной и игровой деятельности.
		Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча различными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.
<i>Броски баскетбольного мяча</i>	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены.	1	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте, на расстоянии 3 – 5 м друг от друга. <b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах стоя на месте.	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди: в парах с передвижением приставным шагом.	1	
		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6 – 8 м.
		Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.	1	<b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). <b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места заня-

				<p>тий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, <b>решительность</b>, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<i>Подвижные игры на материале игры баскетбол</i>	2	Подвижная игра «Попади в кольцо» и «Гонка баскетбольных мячей».	1	<p><b>Развивать</b> мышцы рук и ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>
		Подвижная игра «Выстрел в небо» и «Охотники и утки».	1	<p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, <b>решительность</b>, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<b>Волейбол:</b> <i>подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.</i>	8			
<i>История возникновения и правила игры волейбол</i>	1	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p>
<i>Поддача мяча, приём и передача мяча</i>	6	Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача.	1	<p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
		Приём и передача мяча снизу двумя руками.	1	<p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p>
		Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.	1	<p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p>
		Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук	1	<p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мя-</p>



		и спины.		чом.
		Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1	<b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.
		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.
<i>Подвижные игры на материале игры волейбол</i>	1	Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось — поймай».	1	<b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
<b>Футбол (мини-футбол)</b>	8			
<i>История возникновения и правила игры волейбол</i>	2	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1	<b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол. <b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.
		Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса).	1	
<i>Специальные передвижения футболиста</i>	5	Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол.	1	<b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.
		Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег.	1	<b>Описывать</b> технику передвижения футболиста без мяча: челночный бег и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.
		Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны.	1	<b>Описывать</b> технику передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.
		Специальные передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперёд.	1	<b>Описывать</b> технику передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперёд и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.
		Общеразвивающие упражнения, воздей-	1	<b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой

		ствующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.		деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
<i>Подвижные игры на материале игры футбол</i>	1	Подвижная игра «Передал – садись» и «Точная передача».	1	<b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
<b>Подвижные игры разных народов</b>	3	Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1	<b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. <b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.
		Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.	1	<b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.
		Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	1	
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b>	2			
<b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей	1	Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	1	<b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.
<b>На материале лёгкой атлетики:</b> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливо-	1	Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащи-	1	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

сти, силовых способностей		мися.		
<b>4 КЛАСС (68 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>			
<i>Из истории физической культуры.</i>	1	Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	1	<b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. <b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).
<i>Комплекс ГТО</i>	1	Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО.	1	<b>Характеризовать</b> тестовые испытания второй ступени комплекса ГТО. <b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.
<i>Физическая нагрузка</i>	1	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.	1	<b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. <b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки. <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</i>	2	Правила предупреждения травм.	1	<b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
		Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1	<b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. <b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.
<i>Выполнение простейших закаливающих процедур</i>	1	Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.	1	<b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. <b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения

<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>4</b>	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p><b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
		Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности.	1	
		Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1	
		Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	1	
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>58</b>			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>19</b>			
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	2	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	1	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
		Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.	1	
	<i>Совершенствование техники упражнений</i>	2	Совершенствование техники упражнений: из положения, лёжа на спине стойка, на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела.	

		Совершенствование техники упражнений: из стойки на лопатках переворот назад в упор, стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	1	
<i>Акробатические комбинации:</i>	5	Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности.	1	<p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
		Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	1	
		Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.	1	
		Акробатические упражнения. Мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	1	
		Акробатические упражнения 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	1	
<i>Опорный прыжок через гимнастического козла.</i>	2	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка запрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка запрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>
		Выполнение опорного прыжка прыгиванием с последующим спрыгиванием.	1	
<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</i>	3	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.	1	<p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику переворота толчком</p>

		Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно.	1	<p>двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>
		Переворот толчком двумя из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно.	1	
<i>Гимнастическая комбинация</i>	5	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1	
		Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.	1	
		Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно.	1	
		Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно.	1	
		Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад.	1	
<i>Лёгкая атлетика</i>	8			
<i>Бег</i>	5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	<p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.</p> <p><b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> финиширование в бете на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p>
		Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса).	1	
		Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта и стартового ускорения. Техника финиширования.	1	

		Бег с ускорением (на дистанцию 20- 30 м) <b>ГТО на результат.</b>	1	
		Челночный бег «3 х 10м». <b>ГТО на результат.</b>	1	
<i>Прыжки</i>	3	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60 – 70 см).</p>
		Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. <b>ГТО на результат.</b>	1	
<i>Подвижные игры</i>	2	Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	<p><b>Выполнять</b> правила игры.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности и, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.</p> <p><b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>
		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
<i>Спортивные игры</i>	22			
<i>Волейбол</i>	6			
<i>Волейбол</i>	4	Волейбол. Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча.	1	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса).	1	
		Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1	
		Подача мяча разными	1	

		способами (повторение материала II и III классов).		
<i>Подвижные игры на материале волейбола</i>	2	Подвижные игры на материале волейбола «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось — поймай»...	1	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
		Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1	
<b>Баскетбол (мини-баскетбол)</b>	<b>10</b>			
<i>Баскетбол (мини-баскетбол)</i>	8	Баскетбол (мини-баскетбол): ведение мяча, броски мяча в корзину.	1	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол (мини-баскетбол) в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в баскетбол (мини-баскетбол), <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
		Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса).	1	
		Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов).	1	
		Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).	1	
<i>Подвижные игры на материале баскетбола</i>	2	Подвижные игры на материале баскетбола. «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1	
		Подвижные игры на материале баскетбола. «Выстрел в небо» и «Охотники и утки».	1	
<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>6</b>			
<i>Совершенствование техники ведения фут-</i>	4	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу	1	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол (мини-футбол) в условиях учебной и игровой деятельности.



<i>большого мяча</i>		стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов).		<p><b>Организовывать</b> игру в футбол (мини-футбол), <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игр в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру), <b>играть</b> по правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
		Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).	1	
		Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1	
		Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).	1	
<i>Подвижные игры на материале футбола.</i>	2	Подвижные игры на материале футбола. «Передал – садись» и «Точная передача».	1	
		Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.	1	
<i>Подвижные игры разных народов</i>	2	Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх.	1	<p><b>Раскрывать</b> в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>
		Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта.	1	
<i>Общеразвивающие физические упражнения</i>	9			
<i>На материале гимнастики с основами акробатики</i>	4	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой	1	<p><b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p><b>Выполнять</b> подтягивание из виса на высокой</p>
		Развитие физических качеств с помощью	1	

		гимнастических упражнений.		перекладине (девочки) на результат.
		Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки). <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Выполнять</b> наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) на результат.
		Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) <b>ГТО на результат.</b>	1	
<i>На материале легкой атлетики</i>	5	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание мяча весом 150 г. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. <b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. <b>Выполнять</b> метание мяча весом 150 г. на результат.
		Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Выполнять</b> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. <b>Выполнять</b> бег на дистанцию 60 м на результат.
		Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 60 м. <b>ГТО на результат.</b>	1	<b>Выполнять</b> прыжок в длину с места или с места толчком двумя ногами на результат.
		Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. <b>ГТО на результат.</b>	1	
		Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-	1	

		силовых способностей: прыжок в длину с места или с места толчком двумя ногами. <i>ГТО на результат.</i>		
--	--	---	--	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://ya.ru/video/preview/>