

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3  
имени генерал-фельдмаршала М.С.Воронцова  
города Ейска

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2015 г.  
Председатель

Мозговая Е.Х.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень обучения: начальное (общее) 1-4 класс

Количество часов 405 в неделю: 3 часа

Учитель: Беззубова Елена Владимировна, Тетикова Ольга Фёдоровна

Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре 1-4 класс ( авторы: А.П.Матвеев 2013 год, Москва, « Просвещение»)

## 1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями),
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993),
- в соответствии с основными направлениями программ, включённых в структуру основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №3 имени М.С.Воронцова города Ейска МО Ейский район (утверждена решением педагогического совета от 30.08.2015 года протокол №1),
- с учётом рабочей программы составленной на основе программы по физической культуре для начального общего образования 1-4 классы, под редакцией А.П.Матвеева, Москва, «Просвещение», 2013 год, учителем физической культуры МБОУ СОШ №3 имени генерал-фельдмаршала М.С.Воронцова г. Ейска МО Ейский район Беззубовой Еленой Владимировной, Тетиковой Ольгой Фёдоровной и рассчитана на реализацию за 405 часов, из них в 1 классе - 99 часов, со II по IV класс по 102 часа ежегодно.

### Общая характеристика курса.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 часов, из них в 1 классе-99 часов, а со II по IV класс- по 102 часа ежегодно, в неделю по 3 часа.

- В данной рабочей программе в связи с климатическими условиями южного региона, и отсутствием плавательного бассейна в школе, за счёт часов отведённых на раздел «Плавание» и «Лыжные гонки» увеличено количество часов на разделы «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».
- Раздел «Лёгкая атлетика» - изучается в 1-ой и 4-ой четверти.
- Раздел «Спортивные игры» – изучается во 2-ой и 3-ей четверти.
- Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» изучается в 3-ей четверти.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Авторская программа	Рабочая программа						
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	3	3	4	4	4	4	4	4
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	4	4	6	6	6	6	6	6
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	92	92	92	92	92	92	92	92
3.1	Спортивные игры		18		21		22		24
3.2	Гимнастика с основами акробатики		10		10		10		10
3.3	Лёгкая атлетика		29		31		31		33
3.4	Лыжные гонки								
3.5	Подвижные игры		35		30		29		25
3.6	Плавание								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>405</b>							

#### 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 6. Содержание курса для учащихся 1-4 классов

Знания о физической культуре:

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

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

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

координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:* метание мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

на разделе гимнастики с основами акробатики.

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

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног. Туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы. Упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например «

ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

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

### **На разделе лёгкой атлетики**

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

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

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с

ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимися или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 метров; равномерный 6-минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка 15-20см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из различных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из различных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

### Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
<b>І класс (99 часов)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>		
<b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	<b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i>  Как возникли физические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</i> Чему обучают на уроках физической культуры. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры</i>	<b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, Закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях. Игры во время отдыха, туристические походы). <b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. <b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  <b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу. <b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.

	<p>(баскетбол, волейбол, футбол).  <b>Кто как передвигается .</b> Как передвигаются животные .  <b>Основные содержательные линии.</b>  Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.  Как передвигается человек.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.)</p>	<p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.  <b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.  <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 человека.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (4 часа)</b>		
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>  Организация и проведение подвижных игр( на спортивных площадках и спортивных залах)</p>	<p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  Подвижные игры.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Подвижные игры. Их значение для физического развития.  Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p>	<p><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.</p>
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>	<p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  <b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  <b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  <b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>  Организация и проведение</p>	<p><b>Подвижные игры.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники</p>	<p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой</p>

<p>подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><i>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 закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i></p>	<p>деятельности.  <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
---	---	---

### Физическое совершенствование (92 часа)

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной 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.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.  <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p>Комплексы физкультминуток</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>
<p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</p>	<p><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><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом</p>	<p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых</p>

<p><b>акробатики.</b> Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p><i>марш!»</i>, «<i>На месте!»</i>, «<i>Группа, стой!»</i>. <i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!»</i>, «<i>Прыжком напра-во!»</i>»</p>	<p>упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p>
<p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i> <i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i> <i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i> <i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i></p>	<p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. <b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
<p><i>Акробатические комбинации</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i></p>	<p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
<p>Преодоление полосы</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника преодоления полос</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для</p>

<p>препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p><i>препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</i></p>	<p>преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p><b>Легкая атлетика.</b> <i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</i></p>	<p><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>
<p><i>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя)</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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..</i></p>	<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</p>
<p><i>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с</i></p>	<p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>

развития координации движений, выносливости и быстроты	мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.	
На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	<b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	<b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол <b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Баскетбол: передачи и ловля мяча	<b>Основные содержательные линии.</b> 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.	<b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол <b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Подвижные игры разных народов	<b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	<b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. <b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей	<b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.	<b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	<b>Демонстрировать</b> приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
<b>II класс</b>		
<b>Знания о физической культуре (4 часа)</b>		

<p><b>Из истории физической культуры.</b> История возникновения физической культуры и первых соревнований.</p>	<p><b>Из истории физической культуры.</b> Как возникли первые соревнования.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и назначение соревнований в воспитании детей у древних народов</i></p> <p>Как появились игры с мячом.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i></p> <p><b>Как зародились Олимпийские игры.</b>  Миф о Геракле.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Зарождение олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i></p>	<p><b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.д.)  <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей.  <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  <b>Объяснять</b> цель и назначение упражнений с мячом.  <b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.  <b>Характеризовать</b> современные олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (6 часов)</b>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p>	<p><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.д.  <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.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>

	<p><b>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>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.</i></p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.д. Технические приёмы этих подвижных игр.</i></p>	<p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.  <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.  <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p>
<p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p> <p><b>Физические упражнения.</b>  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Изменение длины и массы тела.</p>	<p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</i></p> <p><b>Физические упражнения.</b>  Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i>  Упражнения со скакалкой.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</i>  Комплекс утренней зарядки №1.</p> <p><b>Физическое развитие и физические качества человека.</b> Что такое</p>	<p><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  <b>Называть</b> основные способы закаливания водой.  <b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.  <b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).  <b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, <b>находить</b> общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.  <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку различными способами.  <b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Определять</b> физическое развитие как процесс взросления человека.</p>

<p>Определение правильной осанки.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>физическое развитие.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</i></p> <p>Что такое физические качества.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</i></p> <p><b>Сила.</b> Упражнения для развития силы.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</i></p> <p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</i></p> <p><b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</i></p>	<p><b>Называть</b> основные показатели физического развития.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра/родителей.</p> <p><b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p><b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p><b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и <b>демонстрировать</b> их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p><b>Характеризовать</b> быстроту как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p><b>Характеризовать</b> выносливость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p>
---	--	--

**Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.

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

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

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

Комплекс утренней зарядки №2

**Игры и занятия в зимнее время**

**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки выносливости.

**Характеризовать** гибкость как физическое качество человека.

**Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Выделять** упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки гибкости.

**Характеризовать** равновесие как физическое качество человека.

**Определять** зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе на месте или при передвижении.

**Выделять** упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.

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

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки равновесия.

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

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

**Составлять** комплекс утренней зарядки по образцу.

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

**Характеризовать** прогулки в

	<p>года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года.</i>  <i>Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p>	<p>зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p>
<b>Физическое совершенствование (92 часа)</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>          Комплексы упражнений утренней зарядки.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки .</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>  <i>Организующие команды и приёмы:</i>          Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц.</i>  <i>Правильная последовательность выполнения упражнений.</i>  <b>Упражнения и подвижные игры с мячом.</b> Упражнения с малым мячом.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</i></p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</i></p> <p>Комплекс утренней зарядки №4</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>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.</i>          Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p>	<p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.  <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений.          Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).  <b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.  <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.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.  <b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.  <b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы утренней зарядки.</p> <p><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.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p>

<p><i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i> <i>Техника выполнения ранее разученных упражнений (повторение материала I класса).</i> <i>Стойка на лопатках, согнув ноги.</i> <i>Стойка на лопатках, выпрямив ноги.</i> <i>Полупереворот назад из стойки на лопатках в сторону на коленях.</i> <i>Кувырок вперёд в группировке.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p>
<p>Акробатические комбинации.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p>
<p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</i> <i>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>
<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</i> <i>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса).</i> <i>Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p>
<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий</i></p>	<p><b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных условиях и в</p>

<p>разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.</p>	<p><i>(повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.</i></p>	<p>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.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика.</b>  Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений <i>(повторить материал I класса)</i>. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3x10 м.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных изменяющихся условиях.  <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м.  <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м.  <b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>
<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Техника ранее разученных прыжковых упражнений <i>(повторить материал I класса)</i>. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p>
<p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  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.</p>	<p><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 руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p>Метание малого мяча на дальность</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на</p>	<p><b>Соблюдать правила техники безопасности</b> при выполнении упражнений в метании малого мяча.  <b>Характеризовать и</b></p>

<p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Футбол: остановка мяча; ведение мяча</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	<p><i>месте.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» .</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i></p> <p><b>Футбол</b> <b>Основные содержательные линии:</b> <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол(повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой и дуге, «змейкой» между стойками.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p><b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание мяча на максимально возможный результат.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. <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</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p><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</p>
--	---	--

<p>Волейбол: Подбрасывание мяча; подача мяча</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>На материале лёгкой атлетики:</p>	<p><i>Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Национальные игры. Сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p>	<p>деятельности. <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.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <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. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><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.</p>
<b>III класс (102 часа)</b>		
<b>Знания о физической культуре (4 часа)</b>		
<p><b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Немного истории. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на террито-</i></p>	<p><b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры. <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p>

<p>Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения.</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур.</p>	<p><i>рии Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i></p> <p>Что такое комплексы физических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</i></p> <p><b>Как измерить физическую нагрузку.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</i></p> <p><b>Закаливание – обливание, душ.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i></p>	<p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.</p> <p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p>Объяснять правила закаливания способом «обливание»</p> <p>Объяснять правила закаливания принятием душа.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<b>Физическое совершенствование (92 часа)</b>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Кувырки вперёд, и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>История возникновения акробатически и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов); стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</i> <i>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с</i></p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков</p>

<p><i>разной скоростью вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</i></p> <p>Гимнастические упражнения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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 градусов.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения ранее изученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</i></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения в длину и высоту.</p>	<p>через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на</p>	<p>через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на</p>
---	--	--

*(повторение материала II класса): прыжки в лину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения сидя, метание малого мяча из-за головы. Высокий старт, Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.*

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол.**

##### **Основные содержательные линии.**

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

максимальный результат.

**Характеризовать и демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.

**Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.

**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.

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

**Составлять** правила простейших соревнований по образцу.

**Организовывать и проводить** соревнования по составленным правилам.

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.

**Излагать** общие правила игры в баскетбол.

**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.

**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.

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

**Характеризовать и демонстрировать** технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной деятельности.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.

**Характеризовать и демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м.

**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью

<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.</p>	<p><b>Волейбол.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» и др.</i></p>	<p>прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).  <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.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.  <b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.  <b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  <b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.  <b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p>
--	--	--

<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.</p>	<p><b>Футбол.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i></p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и управлять 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.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.  <b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы (щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  <b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой 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.</p>
<p><b>Подвижные игры.</b></p>	<p>Подвижные игры «Передал – садись» и др.</p>	<p><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.</p>

<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильно и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
--	---	--

#### IV класс (102 часа)

#### Знания о физической культуре (4 часа)

<p><b>Из истории физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p><b>Немного истории.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время</p>	<p><b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p><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.).</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовки и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.</p> <p><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт</p>
--	--	---

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур.</p>	<p><i>выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</i></p> <p>Правила предупреждения травм. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.</i></p> <p><b>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</i></p> <p><b>Закаливание.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Закаливание организма с помощью воздушных. Солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><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.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности ( 6 часов)</b>		
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p><b>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>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</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p>

	<p><i>показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.</i></p>	<p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.  <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92 часа)</b></p>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  Гимнастика с основами акробатики.  Акробатические упражнения.  Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i>  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, кувырки вперёд.</p> <p>Опорный прыжок через</p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагмент 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.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  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.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  Подводящие упражнения для</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».  <b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.  <b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники</p>

<p>гимнастического козла</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <i>Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</i></p> <p><i>Прыжковые упражнения: прыжки в высоту</i></p>	<p><i>освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связи комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</i></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p>	<p>опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <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 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> <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. <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 беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <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>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Подвижные игры.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></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> <p><b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками. <b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. <b>Включать</b> подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. <b>Готовить</b> площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p><b>Спортивные игры</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала II и III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного</i></p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>

<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p>мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физическое подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Выполнение</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> <p><b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. <b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях. <b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p><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 выносливости в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p>
--	---	---

--	--	--

## 7. Материально-техническое обеспечение

**Средства обучения:** гимнастическое бревно, мячи для метания; гимнастические скакалки, скамейки, «конь», «козёл», маты, перекладина, канат, лестница, обручи; волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические палки, эстафетные палочки, стойки, планка, эстафетные палочки.

## 8. Планируемые результаты для учащихся оканчивающих начальную школу.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

## 9. УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

### 2 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	6,0	6,6	7,1	6,3	6,9	7,4
2.	Бег 60 м, с	11,5	12,2	12,9	11,9	12,6	13,3
3.	Челночный бег 3x10м, с	10,0	10,7	11,4	10,5	11,2	11,9
4.	Челночный бег 4x10м, с	12,5	13,0	13,5	13,0	13,5	14,0
5.	Бег 500м, мин. с.	3,00	3,15	3,30	3,15	3,30	3,45
6.	Бег 1000м, мин. с.	Без учёта времени					
7.	Прыжок в длину с места, см.	130	120	110	120	110	100
8.	Прыжок в длину с разбега	260	220	180	220	180	140
9.	Прыжок в высоту, см	80	75	70	75	70	65
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол. раз	60	50	40	70	60	50
11.	Метания т/мяча, м.	15	12	9	12	9	6
12.	Отжимания, кол-во раз.	12	10	7	8	5	2
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	18	16	13	16	14	11
14.	Приседания за 1 мин., кол.раз	40	38	36	38	36	34
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низкой . перекладине	3	2	1		---	---
		---	---	---	10	8	5

### 3 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 30 м, с.	5,7	6,2	6,8	5,8	6,3	7,0
2.	Бег 60 м, с	11,0	11,7	12,4	11,4	12,1	12,8
3.	Челночный бег 3х10м, с	9,5	10,1	10,7	10,0	10,6	11,2
4.	Челночный бег 4х10м, с	12,0	12,5	13,0	12,5	13,0	13,5
5.	Бег 500м, мин. с.	2,30	2,45	3,00	2,45	3,00	3,15
6.	Бег 1000м, мин. с.	Без учёта времени					
7.	Прыжок в длину с места, см.	140	130	120	130	120	110
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	280	240	200	240	200	160
9.	Прыжок в высоту, см	85	80	75	80	75	70
10.	Прыжки ч/з скакалку	70	60	50	80	70	60
11.	Метания т/мяча, м.	18	15	12	15	12	9
12.	Отжимания, кол-во раз.	15	13	11	11	8	5
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	20	17	15	18	15	12
14.	Приседания за 1 мин.,	42	40	38	40	38	36
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низкой перекладине	4	2	1	---	---	---
		---	---	---	13	8	6

#### 4 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	5,4	6,0	6,6	5,5	6,2	6,8
2.	Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,6	12,2
3.	Челночный бег 3х10м, с	9,0	9,6	10,2	9,5	10,2	10,8

4.	Челночный бег 4х10м, с	11,5	12,0	12,5	12,0	12,5	13,0
5.	Бег 500м, мин. с.	2,15	2,30	2,45	2,30	2,45	3,00
6.	Бег 1000м, мин. с.	Без учёта времени					
7.	Прыжок в длину с места, см.	150	140	130	140	130	120
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	300	260	220	260	220	180
9.	Прыжок в высоту, см	90	85	80	85	80	75
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол. раз	80	70	60	90	80	70
11.	Метания т/мяча, м.	21	18	15	18	15	12
12.	Отжимания, кол-во раз.	16	14	12	14	11	8
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	23	21	18	21	19	16
14.	Приседания за 1 мин., кол. раз	44	42	40	42	40	38
15.	Подтягивание на выс. перекл.	5	3	2	---	---	---
	на низкой перекладине	---	---	---	14	9	7

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Данная рабочая программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений под редакцией автора А.П.Матвеева:

Физическая культура: 1 класс

Физическая культура: 2 класс

Физическая культура: 3-4 класс

Согласованно  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей МБОУ СОШ № 3  
им. генерал-фельдмаршала М.С. Воронцова  
Ейска МО Ейский район  
от \_\_\_\_\_ 2015 г. №1  
\_\_\_\_\_ /Злая Т.В./

Согласованно  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Лисичкина С.В./  
\_\_\_\_\_ 2015 год