

Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
имени генерал-фельдмаршала М.С.Воронцова
г. Ейска муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
от 30.08.2018 года протокол №1

Председатель  /Мозговая Е.Х./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс

Количество часов: 405 часов

Учитель: Тетикова Ольга Федоровна и Беззубова Елена Владимировна

Программа разработана с ФГОС и основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ №3 имени генерал-фельдмаршала М.С.Воронцова г. Ейска МО Ейский района, с учетом авторской рабочей программы, составленной на основе программы по физической культуре для начального общего образования 1-4 классы, под редакцией А.П.Матвеева, Москва, «Просвещение», 2014 год.

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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Освоение курса «Физическая культура» носит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования, а именно:

1 класс

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

2 класс

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

3 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

4 класс

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении *метапредметных результатов* начального образования, таких как:

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2 класс

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

3 класс

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

4 класс

- 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;

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие *предметные результаты*:

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

- 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);

4 класс

- 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.

Выпускник научится:

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания и перелезания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса для учащихся

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (3 часа)

Физическая культура: (3 часа) Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Самостоятельные игры и развлечения (1 час) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

Самостоятельные занятия (3 часа) Составление режима дня. Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

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

Физическое совершенствование (92 часа)

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

Комплексы физкультминутки. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд

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

Акробатические комбинации составленные из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Легкая атлетика (26 часов)

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

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

Подвижные игры (35 часов)

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

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

На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол

Спортивные игры (18 часов)

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Баскетбол: передачи и ловля мяча.

Волейбол: подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча по высокой траектории.

Подготовка к выполнению испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

Из истории физической культуры (4 часа) История развития физической культуры и первых соревнований.

Способы физической культуры (3 часа)

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

Ознакомление с простейшими закалывающими процедурами.

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

Изменение длины и массы тела. Определение правильной осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическое совершенствование (95 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений утренней зарядки
Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики(12 часов)

Организуемые и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.

Акробатические комбинации:

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Гимнастические упражнения прикладного характера: Передвижения по гимнастической стенке.

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

Лёгкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

Метание: метание мяча на дальность.

Подвижные игры (33 часа)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.

Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

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

На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол.

Спортивные игры (22 часа)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Футбол: остановка мяча, ведение мяча.

Подготовка к выполнению испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре 2 часа

Из истории физической культуры: (2 часа) Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народов.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные наблюдения.(2 часа) Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

Самостоятельные занятия.(1 час) Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.

Физическое совершенствование (97 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы препятствий: с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика 31 (час)

Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Спортивные игры (24 часа)

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

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

Футбол: удар по неподвижному мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

Подвижные игры (30 часа)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.

Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

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

На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.

Подготовка к выполнению испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

Из истории физической культуры: (4 часа) Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Ознакомление с простейшими закалявающими процедурами .

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств.

Физическое совершенствование (95 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов)

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.

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, 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.

Лёгкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту

Подвижные игры (26 часов)

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.

На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол

Спортивные игры (26 часов)

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча; ведение мяча;

Баскетбол: 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.

Подготовка к выполнению испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование

Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
І класс (99 часов)			
Знания о физической культуре (3 часа)			
<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание, как жизненно важные способы</p>	1 ч.	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. <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></p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях. Игры во время отдыха, туристические походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p>
	1ч.	<p>Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. <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. Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).</i></p>	<p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
	1ч.	<p>Кто как передвигается . Как передвигаются животные . Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с</i></p>	<p>Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в</p>

<p>передвижения человека.</p>		<p><i>помощью разных частей тела.</i> Как передвигается человек. Основные содержательные линии. <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.)</i></p>	<p>передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни человека.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности (4 часа)</p>			
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и спортивных залах)</p> <p>Самостоятельные занятия. <i>Составление режима дня. Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических</i></p>	<p>1ч.</p> <p>1ч.</p>	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i> <i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i></p> <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры. Их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p>Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p> <p>Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i></p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течении дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p>

<p>качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Физкультминутка. Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p>Строевые упражнения. Построение. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Строевые построения: В колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила</p>	<p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.)</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значениях для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.</p>
---	--------------------------------	---	---

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p>1 ч.</p>	<p><i>выполнения строевых упражнений.</i> Исходные положения. Основные содержательные линии. <i>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа).</i> <i>Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i> Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Основные содержательные линии <i>Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i> Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например: боком, спиной вперёд).</i> <i>Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p>	<p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Называть основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков и кувырков и др). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьбы или бег спиной вперёд, ходьба и бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i> <i>Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки.</i></p>	<p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и игровые действия подвижных игр</i></p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и</p>

<p>проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>		<p>для <i>общефизического развития</i> («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для <i>совершенствования техники передвижения на лыжах</i> («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для <i>закрепления навыков в сложных способах передвижения</i> («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для <i>развития основных физических качеств</i> («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие <i>положительных качеств личности</i> закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Физическое совершенствование (92 часа)</p>			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>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.</i></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p>Комплексы физкультминуток</p>		<p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</i></p>	<p>Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>
<p>Упражнения для профилактики и коррекции</p>		<p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления</i></p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и</p>

нарушений осанки		<i>мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</i>	заданную дозировку
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p>13ч.</p> <p>5ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</i> <i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i> <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></p>	<p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять 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>

		<i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i>	
<i>Акробатические комбинации</i>	2ч.	Основные содержательные линии. <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i>	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке.	3ч.	Основные содержательные линии. <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>	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	3ч.	Основные содержательные линии. <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</i>	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	26ч. 13ч.	Основные содержательные линии. <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>	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

направлением движения			
<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	13ч.	Основные содержательные линии. <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>	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
Подвижные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и	35ч. 3ч. 19ч.	Основные содержательные линии. <i>Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</i> <i>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> Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</i>	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

<p>быстроты На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол</p> <p>Спортивные игры: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p>Волейбол: подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча по высокой траектории.</p>	<p>13ч.</p> <p>18 ч</p> <p>3ч</p> <p>10ч.</p> <p>5ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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).</p> <p>Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту, перебрасывание мяча в парах по высокой траектории.</p>	<p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

осанки, развитие силовых способностей			
<i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.		Основные содержательные линии. <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i>	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
	В процессе урока Итого: 99 часов	ГТО изучается в содержании всех разделов программы	Готовятся к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Следуют режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. Наблюдают и делают самостоятельно выводы. Критично относиться к своему мнению и учатся договариваться друг с другом.

II класс			
Знания о физической культуре (4 часа)			
<i>Из истории физической культуры.</i> История возникновения физической культуры и первых соревнований.	1ч.	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии. <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и назначение соревнований в воспитании детей у древних народов</i>	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.д.) Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.
	1 ч.	Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии.	Объяснять цель и назначение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с

	<p>1 ч.</p> <p><i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i></p> <p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Зарождение олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами.</i></p> <p>1 ч. <i>Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i></p>	<p>мячом.</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называть правила проведения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризовать современные олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.</p>
Способы физической деятельности (3 часа)		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>1 ч.</p> <p>Подвижные игры для освоения спортивных игр. Основные содержательные линии. <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</i> <i>Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p> <p>В процессе урока</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Основные содержательные линии. <i>Правила подвижных игр, помогающих</i></p>	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.д.</p> <p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p>

		<p><i>освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр.</i></p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><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>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p>
<p>Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>1 ч.</p> <p>В процессе урока</p>	<p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах).</i></p> <p>.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i></p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку</i></p>	<p>Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>Называть основные способы закаливания водой.</p> <p>Излагать правила закаливания обтиранием.</p> <p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p>Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку различными способами.</p>

<p>Изменение длины и массы тела. Определение правильной осанки.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>1 ч.</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p> <p>В процессе урока</p>	<p><i>разными способами.</i> Комплекс утренней зарядки №1. Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).Измерение показателей физического развития.</i> Что такое физические качества. Основные содержательные линии. <i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</i> Сила. Упражнения для развития силы. Основные содержательные линии. <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>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. <i>Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты.</i></p>	<p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра/родителей.</p> <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа</p>
---	---	---	---

	<p>В процессе урока</p>	<p><i>Контрольные упражнения для проверки быстроты.</i></p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные линии. <i>Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.</i> <i>Упражнения для развития выносливости.</i> <i>Контрольные упражнения для проверки выносливости.</i></p>	<p>общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p>
	<p>В процессе урока</p>	<p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии. <i>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений.</i> <i>Упражнения для развития гибкости.</i> <i>Контрольные упражнения для проверки гибкости.</i></p>	<p>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.</p>
	<p>В процессе урока</p>	<p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Понятие «равновесие». Зависимость</i></p>	<p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе на месте или про</p>

	<p>В процессе урока</p>	<p><i>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..</i></p> <p>Комплекс утренней зарядки №2</p> <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Основные содержательные линии. <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p>	<p>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 зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p>
Физическое совершенствование (95 часов)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Основные содержательные линии. <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i></p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений.</i></p>	<p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом.</p>

<p>Комплексы упражнений утренней зарядки .</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организуящие команды и приёмы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>В процессе урока</p> <p>12 ч.</p> <p>В процессе урока</p> <p>6 ч.</p> <p>1 ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</i> Комплекс утренней зарядки №4</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!»</i> <i>Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.</i> <i>Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</i> Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i> <i>Техника выполнения ранее разученных упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги.</i> <i>Стойка на лопатках, выпрямив ноги.</i> <i>Полупереворот назад из стойки на лопатках в сторону на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Фрагмент акробатической комбинации</i></p>	<p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы утренней зарядки.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических</p>
---	---	--	--

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p> <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.</p>	<p>2 ч.</p> <p>1 ч.</p> <p>2 ч.</p>	<p>типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (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.</p>	<p>комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>
---	-------------------------------------	--	---

<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p>28 ч. 13ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>
<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту</p>	<p>7ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать 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>2 ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p>Метание малого мяча на дальность</p>	<p>6 ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание мяча на максимально возможный результат.</p>
<p>Подвижные игры. На материале</p>	<p>33ч. 3ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подвижные игры, включающие упражнения и</p>	<p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой</p>

<p>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>На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол</p> <p>Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча</p>	<p>17 ч.</p> <p>13ч.</p> <p>22 ч. 3ч.</p>	<p>элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» .</p> <p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка» и др.</p> <p>Футбол Основные содержательные линии: Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол(повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой и дуге, «змейкой» между стойками.</p>	<p>деятельности. Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы (щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>
--	---	--	---

<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	<p>12 ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. <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. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p>	<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p>
<p><i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формировании осанки, развитие силовых способностей <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты,</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Основные содержательные линии. <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>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. Демонстрировать повышение результатов в</p>

выносливости, силовых способностей		<i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i>	показателях развития основных физических качеств.
	В процессе урока Итого: 102 часа	ГТО изучается в содержании всех разделов программы	Готовятся к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Следуют режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. Наблюдают и делают самостоятельно выводы. Критично относиться к своему мнению и учатся договариваться друг с другом.
III класс (102 часа)			
Знания о физической культуре (2 часа)			
Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	1ч. 1ч.	Немного истории. Основные содержательные линии. <i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i> Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. <i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</i>	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
Способы физкультурной деятельности (3 часа)			
Самостоятельные наблюдения.	2ч.	Как измерить физическую нагрузку. Основные содержательные линии. <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса</i>	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической

<p>Самостоятельные занятия. Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.</p>	<p>1ч.</p>	<p><i>после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</i></p> <p>Закаливание –обливание, душ. Основные содержательные линии. <i>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i></p>	<p>нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p>Объяснять правила закаливания способом «обливание» Объяснять правила закаливания принятием душа. Рассказывать требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p>Физическое совершенствование (97 часа)</p>			
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Кувырки вперёд, и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</p>	<p>12ч.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. <i>История возникновения акробатически и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов); стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</i></p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p>

<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.</p>	<p>31ч.</p>	<p>Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии. <i>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</i> <i>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>Основные содержательные линии. <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>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. <i>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места</i></p>	<p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику</p>
--	--------------------	--	--

<p>Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры баскетбол.</p>	<p>24ч. 13ч</p>	<p><i>(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.</i></p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. <i>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.</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
--	---------------------	---	--

<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.</p>	<p>8ч.</p>	<p>Волейбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в волейбол.</i> <i>Правила игры в волейбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</i> <i>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> <i>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</i> <i>Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта» и др.</i></p>	<p>Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p>
--	------------	--	--

<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>3ч</p> <p>30ч.</p>	<p>Футбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в футбол.</i> <i>Правила игры в футбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса).</i> <i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i> Подвижные игры «Передал – садись» и др.</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы (щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p>
--	-----------------------	--	--

<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильно и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
	<p>В процессе урока</p> <p>Итого: 102 часа</p>	<p>ГТО изучается в содержании всех разделов программы</p>	<p>Готовятся к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</p> <p>Следуют режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО.</p> <p>Наблюдают и делают самостоятельно выводы.</p> <p>Критично относиться к своему мнению и учатся договариваться друг с другом.</p>

IV класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

<p><i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>1ч</p>	<p>Немного истории. Основные содержательные линии. <i>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</i></p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p>
<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>1ч</p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Основные содержательные линии. <i>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</i></p>	<p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p>1ч</p>	<p>Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. <i>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий</i></p>	<p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической</p>

<p>упражнениями, организация мест занятий.</p> <p>Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.</p>	<p>1ч</p>	<p><i>физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.</i></p> <p>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</i></p> <p>Закаливание.</p> <p>Основные содержательные линии. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>культуры а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Характеризовать закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Рассказывать правила закаливающих процедур и меры безопасности во время их проведения.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</p>			
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>3ч</p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Основные содержательные линии. <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 показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.</i></p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>

Физическое совершенствование (95 часов)			
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. 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</p>	<p>13ч</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. <i>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.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.</i> Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>

<p>упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырки вперёд.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим</p>	<p>30ч.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса).</p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p> <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p>
--	--------------------	--	---

<p>ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в длину и высоту</p>		<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в длину, высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p>	<p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в длину, в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см.)</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>26ч.</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</i></p>	<p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p>Спортивные игры <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу;</p>	<p>26ч</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала</i></p>	<p>Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и</p>

<p>остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p><i>II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала II и III класса).</i></p> <p><i>Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>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).</i></p>	<p>досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнение технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
---	---	---

<p>Общеразвивающие физические упражнения. 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>В процессе урока</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание 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.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>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.</i></p>	<p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p>
	<p>В процессе урока</p>	<p>ГТО изучается в содержании всех разделов программы</p>	<p>Готовятся к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Следуют режиму организации учебной и внеурочной</p>

	Итого: 102 часа	деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. Наблюдают и делают самостоятельно выводы. Критично относиться к своему мнению и учатся договариваться друг с другом.
--	----------------------------	--

Согласованно
Протокол заседания
методического объединения
учителей МБОУ СОШ № 3
им. генерал- фельдмаршала М.С. Воронцова
Ейска МО Ейский район
от «__» _____ 2018 г. №1
_____ /Злая Т.В./

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____/_____/_____
_____ 2018 год