

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 в спортивных залах)

**Самостоятельные занятия (3 часа)** Составление режима дня. Ознакомление с простейшими закалывающими 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 физкультминуток. 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; перекувы; 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
<b>I класс (99 часов)</b>			
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>			
<p><b>Физическая культура.</b> 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>	<p><b>1 ч.</b></p> <p><b>1ч.</b></p> <p><b>1ч.</b></p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Как возникли физические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</i></p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).</i></p> <p><b>Кто как передвигается .</b> Как передвигаются животные . <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях. Игры во время отдыха, туристические походы). <b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. <b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу. <b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных. <b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. <b>Находить</b> общие и отличительные признаки в</p>

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

<p>качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые упражнения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p>Физкультминутка. <b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена. <b>Основные содержательные линии.</b> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. <b>Осанка.</b> Что такое осанка. <b>Основные содержательные линии.</b> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Упражнения для осанки. <b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Строевые упражнения.</b> Построение. <b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.)</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её основных процедурах и значениях для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. <b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки. <b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений. <b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. <b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и различать их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p>
---	--------------------------------	---	---

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p><b>1 ч.</b></p>	<p><i>выполнения строевых упражнений.</i> Исходные положения. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа).</i> <i>Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i> <b>Основные способы передвижения.</b> Простые способы передвижения. <b>Основные содержательные линии</b> <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. <b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. <b>Называть</b> основные исходные положения. <b>Называть</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков и кувырков и др). <b>Определять</b> 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><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. <b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. <b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p>
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).</p>	<p><b>1 ч.</b></p>	<p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i> <i>Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки.</i></p>	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. <b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. <b>Составлять и регулярно обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Подвижные игры.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила и игровые действия подвижных игр</i></p>	<p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности. <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и</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.  <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92 часа)</b></p>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>          Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <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><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.  <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p>Комплексы физкультминуток</p>		<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <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><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p>
<p>Упражнения для профилактики и коррекции</p>		<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления</i></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и</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.	<b>Основные содержательные линии.</b> <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i>	<b>Выполнять</b> 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.	<b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</i>	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	3ч.	<b>Основные содержательные линии.</b> <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>	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
<b>Легкая атлетика.</b> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	26ч. 13ч.	<b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</i>	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.



<p>быстроты На материале спортивных игр: волейбол, баскетбол</p> <p><b>Спортивные игры:</b> 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><b>18 ч</b></p> <p>3ч</p> <p>10ч.</p> <p>5ч.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбрасывание мяча на заданную высоту, перебрасывание мяча в парах по высокой траектории.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол <b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол <b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

осанки, развитие силовых способностей			
<i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.		<b>Основные содержательные линии.</b> <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i>	<b>Демонстрировать</b> приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
	<b>В процессе урока</b>  <b>Итого: 99 часов</b>	<b>ГТО</b> 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.

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

	<p><b>1 ч.</b></p> <p><i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i></p> <p><b>Как зародились Олимпийские игры.</b> Миф о Геракле.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Зарождение олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами.</i></p> <p><b>1 ч.</b> <i>Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i></p>	<p>мячом.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p><b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> современные олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.</p>
<b>Способы физической деятельности (3 часа)</b>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>1 ч.</b></p> <p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</i> <i>Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p> <p><b>В процессе урока</b></p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила подвижных игр, помогающих</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.д.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Активно использовать</b> 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><b>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></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><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p>
<p>Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.</p> <p><b>Физические упражнения.</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p><b>1 ч.</b></p> <p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></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><b>Физические упражнения.</b></p> <p>Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i></p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></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><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы закаливания водой.</p> <p><b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.</p> <p><b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, <b>находить</b> общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p><b>Выполнять</b> 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><b>1 ч.</b></p> <p><b>В процессе урока</b></p> <p><b>В процессе урока</b></p> <p><b>В процессе урока</b></p>	<p><i>разными способами.</i> Комплекс утренней зарядки №1. <b>Физическое развитие и физические качества человека.</b> Что такое физическое развитие. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).Измерение показателей физического развития.</i> Что такое физические качества. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</i> <b>Сила.</b> Упражнения для развития силы. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</i></p> <p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты.</i></p>	<p><b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Определять</b> физическое развитие как процесс взросления человека. <b>Называть</b> основные показатели физического развития. <b>Измерять</b> показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра/родителей.</p> <p><b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. <b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p><b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека. <b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. <b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. <b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и <b>демонстрировать</b> их выполнение. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p><b>Характеризовать</b> быстроту как физическое качество человека. <b>Определять</b> зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. <b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа</p>
---	---	---	---

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

	<p><b>В процессе урока</b></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><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p>	<p>передвижении. <b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. <b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития равновесия и <b>демонстрировать</b> их выполнение. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки равновесия. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры со сверстниками на досуге. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр. <b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу. <b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p>
<b>Физическое совершенствование (95 часов)</b>			
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i></p> <p><b>Упражнения и подвижные игры с мячом.</b> Упражнения с малым мячом. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений.</i></p>	<p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение. <b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу). <b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений <b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий. Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча. <b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.</p>

<p>Комплексы упражнений утренней зарядки .</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> 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><b>В процессе урока</b></p> <p><b>12 ч.</b></p> <p><b>В процессе урока</b></p> <p><b>6 ч.</b></p> <p><b>1 ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Комплекс утренней зарядки №4</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!» Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в сторону на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагмент акробатической комбинации</p>	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки. <b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. <b>Выполнять</b> 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><i>типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</i> <i>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</i> <i>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса).</i> <i>Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p>комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <b>Выполнять</b> ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>
---	-------------------------------------	---	---

<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>28 ч.</b> <b>13ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок в высоту</p>	<p><b>7ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p>
<p><b>Броски</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p><b>2 ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p><b>Метание</b> малого мяча на дальность</p>	<p><b>6 ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание мяча на максимально возможный результат.</p>
<p><b>Подвижные игры.</b> На материале</p>	<p><b>33ч.</b> <b>3ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры, включающие упражнения и</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> 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><b>Спортивные игры.</b> 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><b>Футбол</b> <b>Основные содержательные линии:</b> 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. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы (щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>
--	---	--	---

<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	<p><b>12 ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p>
<p><i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча</p>	<p><b>7 ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> 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><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в</p>

выносливости, силовых способностей		<i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i>	показателях развития основных физических качеств.
	<b>В процессе урока</b>  <b>Итого: 102 часа</b>	<b>ГТО</b> 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.
<b>III класс (102 часа)</b>			
<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>			
<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.	<b>1ч.</b>  <b>1ч.</b>	Немного истории. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси.</i> <i>Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i> Что такое комплексы физических упражнений. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</i>	<b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры. <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа. <b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.  <b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.
<b>Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>			
<b>Самостоятельные наблюдения.</b>	<b>2ч.</b>	<b>Как измерить физическую нагрузку.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса</i>	<b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. <b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической

<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Ознакомление с простейшими закаливающими процедурами.</p>	<p><b>1ч.</b></p>	<p><i>после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</i></p> <p><b>Закаливание – обливание, душ.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i></p>	<p>нагрузки. <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание» <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа. <b>Рассказывать</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (97 часа)</b></p>			
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Кувырки вперёд, и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</p>	<p><b>12ч.</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <b>Акробатические упражнения.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>История возникновения акробатически и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов); 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><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. <b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. <b>Демонстрировать</b> 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><b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения в длину и высоту.</p>	<p><b>31ч.</b></p>	<p>Гимнастические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения ранее изученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</i></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями. <b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику</p>
--	--------------------	--	--

<p><b>Спортивные игры.</b> 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><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <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. <b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу. <b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол. <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол. <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами. <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. <b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p>
--	---------------------	---	--

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



<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></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><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
	<p><b>В процессе урока</b></p> <p><b>Итого: 102 часа</b></p>	<p><b>ГТО</b> 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 align="center"><b>1ч</b></p>	<p><b>Немного истории.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <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><b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России.  <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы ф.Ф.Ушаков, А.В.Суворов и др.).  <b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовки и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.</p>
<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p align="center"><b>1ч</b></p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <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><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  <b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).  <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.  <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p align="center"><b>1ч</b></p>	<p>Правила предупреждения травм.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на уроках физической</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><b>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</i></p> <p><b>Закаливание.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p>культуры а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p><b>Характеризовать</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. <b>Рассказывать</b> правила закаливающих процедур и меры безопасности во время их проведения.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности ( 3 часа)</b></p>			
<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>3ч</p>	<p><b>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года.</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>

<b>Физическое совершенствование (95 часов)</b>			
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i> 1. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до</p>	<p><b>13ч</b></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация». <b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. <b>Демонстрировать</b> 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><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: высокий старт с последующим</p>	<p><b>30ч.</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса).</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p> <p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p>
--	--------------------	--	---

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

<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Основные содержательные линии.</b> <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><b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. <b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях. <b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. <b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p>
	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p><b>ГТО</b> 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>

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

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