

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО
МБОУ «КОТЕЛЬСКАЯ СОШ»

Утверждено
приказом № 108 от 30.08.2021г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 класс**

п.Котельский
2021

Программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерными программами по физической культуре для начального общего образования. «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева».

1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

1 класс

Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения
- интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способами;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

Предметные

Учащиеся научатся:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
-

3 класс.

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить корректировки в свою работу.

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получат возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

4 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладины и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телоудовложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

2. Содержание учебного предмета

Распределение обучающихся по медицинским группам

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также

требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной медицинской группе**.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для **основной группы** с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

К **подготовительной группе здоровья** по физкультуре так же относятся дети после болезни. Кроме того, таким детям противопоказаны сильные физические нагрузки любого типа, а сдача нормативов разрешается после дополнительного медицинского осмотра. Для перехода в эту **группу** достаточно медицинской справки. В ней должны быть указаны: диагноз, сроки ограничений и запрещенные упражнения или же, наоборот, основные рекомендации врача. Комплекс упражнений, которые ребенку можно выполнять в такой группе, подбирается педагогом на основе рекомендаций от врача, прописанных в справке. Кроме того, после указанного срока в справке ребенок автоматически переходит в основную группу.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, отвечают устно по теоретическому разделу программы.

Специальной медицинской группы в МБОУ «Котельская СОШ» нет.

1 класс.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование Гимнастика

Основная группа

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом

правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

Легкая атлетика

Основная группа.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание меча с места. Название спортивного инвентаря.

Лыжная подготовка

Основная группа

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полуелочкой. Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту.

Подвижные игры

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов»,

«Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,

«Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»: ловля мяча на местах в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Змейка», «Не урони», «Салки на болоте», «Охотники и олени», «Пингвины с мячом», «Брось-поймай».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика

Основная группа.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнуви выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

Легкая атлетика

Основная группа.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малогомяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание меча с места. Название спортивного инвентаря.

Лыжная подготовка

Основная группа

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». *Торможение «плугом».*

Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полуелочкой.

Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту

Подвижные игры

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты собручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

«Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Подвижные игры на основе баскетбола»: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левымбоком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Подготовительная группа .

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Что изменилось», «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений струдиной деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления совершенствования двигательных действий игры. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и послевыполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. *Легкая атлетика* Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

Лыжная подготовка.

Основная группа.

Передвижения на лыжах: попреременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом».

Поворот переступанием.

Подготовительная группа:

Попеременный двухшажный ход подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Поворот переступанием.

Подвижные игры

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Ктодальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

«Подвижные игры на основе баскетбола: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попадив кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Защита укрепления», «Стрелки», «Ктодальше бросит», «Быстрый лыжник», «За мной».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертастях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Основная группа.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и сосок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Основная группа.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

Лыжные подготовка.

Основная группа.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подготовительная группа:

Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Поворот переступанием.

Подвижные игры.

Основная группа.

На материале раздела «Гимнастика»: задания на координацию движений типа:

«Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

Подвижные игры на основе баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подготовительная группа:

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Куда укатишься за два шага».

3. Тематическое планирование.

1 класс. 83 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)	
Физическая культура. Что такое физическая культура <i>Основные содержательные линии.</i> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.
Как возникли физические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.
Чему обучают на уроках физической культуры <i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.	Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям
Кто как передвигается. Как передвигаются животные. <i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения.
Как передвигается человек. <i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
Способы физкультурной деятельности (4 ч)	
Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. <i>Основные содержательные линии.</i> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
Подвижные игры. <i>Основные содержательные линии.</i> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
Режим дня. Что такое режим дня <i>Основные содержательные линии.</i> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
Утренняя зарядка. <i>Основные содержательные линии.</i> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.

<p>Физкультминутка <i>Основные содержательные линии.</i> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена <i>Основные содержательные линии.</i> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</p> <p>Осанка. Что такое осанка <i>Основные содержательные линии.</i> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p>Упражнения для осанки. <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. <i>Основные содержательные линии.</i> Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p> <p>Ступающий шаг. <i>Основные содержательные линии.</i> Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок</p> <p>Скользящий шаг. <i>Основные содержательные линии.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок</p> <p>Одежда лыжника. <i>Основные содержательные линии.</i> Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения</p> <p>Команды лыжнику. <i>Основные содержательные линии.</i> Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой</p> <p>Строевые упражнения. Построения <i>Основные содержательные линии.</i> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения. <i>Основные содержательные линии.</i> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения</p>	<p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p>
--	--

<p>физических упражнений.</p> <p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувыроков и др.)</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p> <p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
Физическое совершенствование(76 ч)	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p>Комплексы физкультминуток.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.<i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>

на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

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

Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»

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

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

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

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.

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

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

Акробатические комбинации.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

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

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

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

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

Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).

Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.

Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).

Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

Демонстрировать основную стойку лыжника.

Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.

Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

Участвовать в подвижных играх.

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

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

<p>Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p> <p>Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p>Баскетбол: передачи и ловля мяча.</p> <p>Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p>	<p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаясь в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	---

<p>Подвижные игры разных народов. <i>Основные содержательные линии.</i> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. <i>Основные содержательные линии.</i> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. <i>Основные содержательные линии.</i> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости. <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</p>	
--	--

2 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4 ч)	
<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. <i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Как появились игры с мячом. <i>Основные содержательные линии.</i> Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p> <p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. <i>Основные содержательные линии.</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.</p> <p>Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
Способы физкультурной деятельности (6 ч)	
<p>Подвижные игры для освоения спортивных игр. <i>Основные содержательные линии.</i> Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p>	<p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p>Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе</p>

<p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</i></p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.</p> <p>Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, души, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</p> <p>Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i></p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 1.</p> <p>Физическое развитие и физические качества человека.</p> <p>Что такое физическое развитие.</p> <p>Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p> <p>Что такое физические качества.</p> <p>Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p>Сила. Упражнения для развития силы.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p>	<p>игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p> <p>Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>Называть основные способы закаливания водой.</p> <p>Излагать правила закаливания обтиранием.</p> <p>Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p>Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p>Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p> <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p>Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение.</p>
--	---

<p>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p>	<p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы. Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p>
<p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные линии. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости</p>	<p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p>
<p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p>	<p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p>
<p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.</p>	<p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p>
<p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Основные содержательные линии. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</p>	<p>Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p>
<p>Катание на санках. Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p>Характеризовать катание на санках как физическое качество человека. Определять зависимость катания на санках от способности управлять движением тела в заданном направлении. Выделять упражнения для развития катания на санках из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития катания на санках и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки катания на санках.</p>
<p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные содержательные линии. Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p>
<p>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Основные содержательные линии. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p>
<p>Подъём «лесенкой». Основные содержательные линии.</p>	<p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p>

<p><i>Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</i></p>	<p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
Физическое совершенствование (92 ч)	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений утренней зарядки 3.</p> <p>Основные содержательные линии. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжка.</p>	<p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p>Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p>Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p>
<p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p>Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p>	<p>Разучить подвижные игры с мячом.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p>
<p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p>Основные содержательные линии. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и</p>	<p>Выполнять упражнения для утренней зарядки.</p> <p>Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p>

различным темпом.

Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.

Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.

Акробатические комбинации.

Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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

Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Передвижение по гимнастической стенке.

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

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

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

Основные содержательные линии.

Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 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.

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

Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Основные содержательные линии. Техника ранее

Выполнять фигурную маршировку.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.

Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.

Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.

Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.

Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

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

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

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

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

Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.

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

разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.

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

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

Метание малого мяча на дальность.

Основные содержательные линии.

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

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

Основные содержательные линии.

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

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

Основные содержательные линии.

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

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

Основные содержательные линии.

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

Спортивные игры.

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

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

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

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

Выполнять челночный бег ЗxЮ м с максимальной скоростью передвижения.

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

Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.

Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.

Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.

Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.

Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.

Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.

Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.

Моделировать игровые ситуации.

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

Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

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

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

Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

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

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

Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

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

Выполнять ведение мяча, стоя на месте.

Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.

Демонстрировать технику выполнения подбрасывания

<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса).</p> <p>Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком.</p> <p>Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</p> <p>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Лёгкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>мяча на заданную высоту.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
--	---

3 класс. 102 часа.

Тематическое планирование ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа	Характеристика деятельности учащихся
<p>Немного истории.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории развития физической культуры.</p> <p>Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p>

<p>Что такое комплексы физических упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>	<p>Характеризовать комплекс, как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p>Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p>
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов	
<p>Как измерить физическую нагрузку.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.</p>	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p>
<p>Закаливание – обливание, душ.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.</p>	<p>Объяснять правила закаливания способом «обливание» и способом «принятием душа».</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок 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. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</p>
<p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.</p>	<p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три приёма.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну различными способами.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее освоенных прикладных упражнений.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>

<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p>
<p>Лыжные гонки.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погоды. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</p>	<p>Излагать правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Излагать и соблюдать правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м).</p> <p>Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.</p> <p>Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.</p> <p>Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по 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 и ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др..</p> <p>Волейбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>История возникновения игры в волейбол. Правила игры.</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в беге попрямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p>Развивать мышцы рук и ног.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол.</p>

<p>Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча.</p> <p>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</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др..</p> <p>Футбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>	<p>Описывать технику подачи мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней передачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Развивать мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</p> <p>Развивать мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p>Подвижные игры.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>	<p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения .</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие</p>	<p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития</p>

<p>координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>	<p>физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
---	---

4 класс. 102 часа.

Тематическое планирование ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа	Характеристика деятельности учащихся
<p>Немного истории.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p>
<p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>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.</p>	<p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p>Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p>Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p>Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p>
<p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных</p>	<p>Характеризовать основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Выполнять правила проведения закаливающих процедур и соблюдать требования безопасности при их проведении.</p>

<p>ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов	
<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств. Выполнять тестовые заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад.</p> <p>Акробатические комбинации Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического козла. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p>Описывать технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p>

<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.</p> <p>Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p>	<p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения низкого старта.</p> <p>Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p>
<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p>	<p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона.</p> <p>Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Подвижные игры</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила и технические приемы 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.</p>	<p>Выполнять правила игры.</p> <p>Управлять эмоциями во время игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p> <p>Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p>Спортивные игры.</p> <p>Футбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса).</p> <p>Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения</p>	<p>Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в футбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>

<p>(повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Волейбол.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p>	<p>Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p> <p>Организовывать и играть в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>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). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p>	<p>Использовать гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p>Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие координации движений в контрольных упражнениях.</p> <p>Использовать легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p>

<p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.</p>	<p>Выполнять упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p>
---	---

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)

на _____ учебный год

Учитель: _____

Предмет: _____

Класс: _____

№ урока	Тема по КТП	План, ч	Факт, ч	Причина корректировки	Способ корректировки

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР