

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 – 4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

#### **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:**

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

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

### **Предметные результаты:**

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

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

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

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
<b>I класс (68/99 ч)</b>		
<p><b>Знания о физической культуре</b> (2 ч)</p> <p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Как возникли</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Рассказывать</b> об</p>

1	2	3
<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,</p>	<p>физические упражнения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</i></p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</i></p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные</p> <p><b>Основные</b></p>	<p>основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять, с</b></p>

1	2	3
<p>плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p><b>Способы физкультурной деятельности (5 ч)</b></p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в</p>	<p><i>содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i></p> <p>Как передвигается человек</p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p><i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i></p> <p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p><i>Важность правильного выбора одежды для</i></p>	<p>помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> <p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p>

1	2	3
<p>спортивных залах)</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p><i>занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i></p> <p>Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p>	<p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь</p>

1	2	3
<p>туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>Утренняя зарядка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i></p> <p>Физкультминутка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p>образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном</p>

1	2	3
	<p><i>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</i></p> <p>Личная гигиена</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</i></p> <p><b>Осанка.</b> Что такое осанка</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</i></p> <p>Упражнения для осанки.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других</i></p>	<p>влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.</p>

1	2	3
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p><i>физических упражнений.</i> <i>Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</i> <i>Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p> <p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i></p> <p>Ступающий шаг.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и</i></p>	<p><b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ</p>

1	2	3
	<p><i>скользящего шагов.</i></p> <p><i>Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок</i></p> <p>Скользящий шаг.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок</i></p> <p>Одежда лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</i></p> <p><i>Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения</i></p> <p>Команды лыжнику.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Организующие:</i></p>	<p>передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Правильно выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p>

1	2	3
<p><b>Организующие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p><i>«Лыжи на плечо!»;</i> <i>«Лыжи под руку!»;</i> <i>«Лыжи к ноге!»;</i> <i>«На лыжи становись!».</i> <i>Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой</i></p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»;</i> <i>«Равняйсь!»;</i> <i>«Направо!»;</i> <i>«Налево!»;</i> <i>«Смирно!»;</i> <i>«Шагом марш!»;</i> <i>«На месте стой!».</i> <i>Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги.</i> <i>Значение строевых упражнений для занятий физической культурой.</i> <i>Правила выполнения строевых упражнений.</i></p> <p>Исходные положения.</p>	<p><b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.</p> <p><b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b></p>

1	2	3
<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Основные способы передвижения.</b> Простые способы передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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</p>	<p>исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной</p>

1	2	3
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>	<p>передвижения</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед).</i></p> <p><i>Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения.</i></p> <p><i>Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i></p> <p><i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i></p>	<p>вперед, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений</p>

1	2	3
<p><b><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <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»,</i></p>	<p>утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</b></p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в</p>

1	2	3
<p><b>Физическое совершенствование (61/95 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p><i>«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»).</i></p> <p><i>Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища,</p>	<p>процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность</p>

1	2	3
<p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><i>спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</i></p> <p><i>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Упражнения с предметами на голове и их назначение.</i></p> <p><i>Упражнения для</i></p>	<p>выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b></p> <p>комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b></p> <p>упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p><b>Соблюдать</b></p>

1	2	3
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Упоры,</p>	<p><i>укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</i></p> <p><i>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!»</i></p> <p><b>Основные содержательные</b></p>	<p>последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и четко <b>взаимодействовать с</b> товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров,</p>

1	2	3
<p>седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><i>линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды</i></p>	<p>седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>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</p>

1	2	3
<p><i>Акробатические комбинации</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p><i>положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i></p> <p><i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и</i></p>	<p>положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>

1	2	3
<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p><i>левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</i></p> <p><i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

1	2	3
<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p><i>освоенные двигательные действия</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя)</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b></p>	<p><b>Основные</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b></p>

1	2	3
<p>Передвижение на лыжах</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p><b>содержательные линии</b></p> <p><i>Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:</b> «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,</p>	<p>основную стойку лыжника.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Участвовать в</b> подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных</p>

1	2	3
<p><i>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</i></p> <p><i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</i></p>	<p><i>«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</i></p> <p><b>Основные содержательные линии. Подвижные игры:</b> <i>«Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии. Подвижные игры:</b> <i>«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше</i></p>	<p>игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>

1	2	3
<p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</i></p>	<p><i>прокатится», «На буксире» и т.п.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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).</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> <i>разученные технические приемы игры футбол</i></p> <p><b>Выполнять</b> <i>разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях</i></p>
<p><i>Баскетбол: передачи и ловля мяча</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>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.</i></p>	<p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> <i>технические приемы игры в баскетбол</i></p> <p><b>Выполнять</b> <i>разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</i></p>
<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>	<p><b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>Интересоваться</b> <i>культурой своего</i></p>

1	2	3
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и</p>	<p>народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

1	2	3
<p><i>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</i></p>	<p><i>физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>