

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также планируемых результатов начального общего образования, основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 213 "Открытие".

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 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.

**Метапредметные результаты** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

***Ученик научится или получит возможность научиться:***

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

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

**2 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 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

***Ученик научится или получит возможность научиться:***

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

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

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

**3 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 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– 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.

**Предметные результаты:**

***Ученик научится или получит возможность научиться:***

– 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.);

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

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

**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:**

– 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:**

***Ученик научится или получит возможность научиться:***

– 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**1 класс**

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**2 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**3 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

**4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

**Способы физкультурной деятельности.** Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс (99 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (2ч.)**  Физическая культура.  Физическая культура как си­стема разнообразных форм занятий физическими упраж­нениями для укрепления здо­ровья человека | Физическая культура.  Что такое физическая культура.  **Основные содержательные линии.**  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.  Как возникли физические упражнения. ***Основные содержательные линии.***  Связь физических упражнений с жиз­ненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельно­сти древнего человека.  Чему обучают на уроках физической культуры  **Основные содержательные линии.**  Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлети­ка, спортивные игры (баскетбол, волей­бол, футбол), лыжные гонки, плавание. | **Раскрывать** понятие «физическая куль­тура».  **Характеризовать** основные формы за­нятий (например, утренняя зарядка, за­каливание, уроки физической культуры, 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.  **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу. **Определять** виды спорта по характер­ным для них техническим действиям. |
| **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Игры на свежем воздухе.** Одежда для игр и прогулок.  **Основные содержательные линии.**  Важность правильного выбора одеж­ды для занятий физической культу­рой.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий. *Подвижные игры.*  **Основные содержательные линии.**  Подвижные игры, их значение для фи­зического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распре­деление на команды с помощью про­стейших считалочек. | **Рассказывать** о правильном подбо­ре одежды для игр и прогулок на све­жем воздухе в зависимости от погодных условий.  **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 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика (10ч.)**  **(4-13)**  *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 поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изме­няющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). | **Демонстрировать** технику выпол­нения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяю­щихся).  **Выполнять** разученные беговые упраж­нения в игровой и соревновательной дея­тельности. |
| *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с про­движением вперёд | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и на­зад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя). | **Демонстрировать** технику выполне­ния разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| *Общеразвивающие*  *физи­ческие упражнения.*  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие координа­ции, быстроты, выносливости, силовых способностей | **Основные содержательные линии.**  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное са­мостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных фи­зических качеств.  **Воспроизводить** требуемую (задан­ную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)**  Ком­плексы физических упражне­ний для утренней зарядки | **Основные содержательные линии.**  Упражнения утренней зарядки, выполня­емые в определённой 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. | **Демонстрировать** технику выполне­ния упражнений утренней зарядки, **опре­делять** направленность их воздействия.  **Выполнять** комплексы утренней за­рядки.  **Соблюдать** последовательность выпол­нения упражнений и заданную дозировку. |
| **Подвижные игры 14ч.**  **(16-29)**  *На материале лёгкой ат­летики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации дви­жений, выносливости и бы­строты | **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 флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п. | **Участвовать** в подвижных играх.  **Проявлять** интерес и желание **демон­стрировать** свои физические возможно­сти и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  **Проявлять** доброжелательность, сдер­жанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игро­вой деятельности.  **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельно­сти |
| ***Спортивные игры.*** *Фут­бол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу | **Основные содержательные линии.**  Удар внутренней стороной стопы («щёч­кой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёч­кой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в па­рах и тройках (на расстоянии 2—3 м). | **Демонстрировать** разученные тех­нические приёмы игры в футбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| ***Спортивные игры.*** *Баскетбол*: передачи и лов­ля мяча | **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. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| Подвижные игры разных народов | **Основные содержательные линии.** Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей сво­его народа. | **Интересоваться** культурой своего на­рода, бережно относиться к его традици­ям, обрядам, формам поведения и взаи­моотношений.  **Принимать** активное участие в нацио­нальных играх, **включаться** в соревнова­тельную деятельность по национальным видам спорта. |
| **Знания о физической культуре (1ч.)**  **Ходьба, бег , прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.** | **Кто как передвигается.** Как передвигаются животные.  **Основные содержательные линии.**  Многообразие передвижений в животном мире . Способы передвижения, вы­полняемые с помощью разных частей тела.  ***Как передвигается человек.* Основные содержательные линии**.  Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье 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.  **Называть** основные способы передвижения животных.  **Определять**, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. |
| **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.  **Гимнас­тика с основами акробати­ки 12ч. Организующие команды и приёмы: *строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд*** | . ***Строевые упражнения.*** *Построения.*  **Основные содержательные линии.**  Строевые команды: «В одну шеренгу ста­новись!»; «Равняйсь!»; «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. *Исходные положения.*  *.* **Основные содержательные линии.** Основные исходные положения (стой­ки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений | **Характеризовать** строевые упражне­ния как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения трав­матизма на уроках физической культуры.  **Объяснять** и **демонстрировать** техни­ку выполнения строевых команд.  **Называть** способы построения и **раз­личать** их между собой.  **Называть** правила выполнения стро­евых упражнений.  **Характеризовать** исходные положе­ния как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  **Называть** основные исходные поло­жения.  **Выполнять** основные исходные положе­ния (стойки, упоры, седы и приседы и др.). |
| *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 лёжа; упор стоя на коленях; упор в cede на пятках. Тех­ника их правильного• выполнения.  Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды положений лёжа: 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 лёжа на спине. | **Называть** основные виды стоек, упо­ров, седов и др.  **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. |
| Акробатические комбинации | **Основные содержательные линии.**  Фрагменты акробатических комбина­ций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. | **Выполнять** фрагменты акробатиче­ских комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упраж­нений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на жи­воте и обратно; группировка в положе­нии лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа 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. |
| 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. | **Демонстрировать** технику выпол­нения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. |
| 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. | **Демонстрировать** технику упражне­ний, разученных для преодоления искус­ственных полос препятствий.  Уверенно **преодолевать** полосы пре­пятствий в стандартных, игровых и со­ревновательных условиях. |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения.*** *На ма­териале гимнастики с основа­ми акробатики:* развитие гиб­кости, координации движений, формирование осанки, разви­тие силовых способностей. | **Основные содержательные линии.**  Гимнастические упражнения для раз­вития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащи­мися. | **Выполнять** гимнастические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. |
| ***Самостоятельные заня­тия.*** Составление режима дня. Выполнение простейших зака­ливающих процедур, комплек­сов упражнений для форми­рования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физи­ческих качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя заряд­ка, физкультминутки) | *Режим дня.* ***Что такое режим дня****.* **Основные содержательные линии.**  Режим дня как план основных дел, на­меченных на день. Составление инди­видуального режима дня по образцу.  Утренняя зарядка.  **Основные содержательные линии.**  Утренняя зарядка и её значение для ор­ганизма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка**. Основные содержательные линии.** Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, вхо­дящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена. **Основные содержательные линии.** Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. ***Осанка.*** *Что такое осанка.* **Основные содержательные линии.** Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. ***Упражнения для осанки.* Основные содержательные линии.** Упражнения для формирования пра­вильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у сте­ны и в передвижении). Упражнения для укрепления мыши, туловища (без пред­метов и с предметами). | **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека.  **Выделять** основные дела, **определять** их последовательность и время выполне­ния в течение дня.  **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека.  **Выделять** основные дела, **определять** их последовательность и время выполне­ния в течение дня.  **Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.  **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.  **Рассказывать** о значении физкульт­минутки, её положительном влиянии на организм.  **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).  **Рассказывать** о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здо­ровья человека. **Определять** осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, си­дит или передвигается.  **Называть** основные признаки пра­вильной и неправильной осанки. |
| **Лыжная подготовка 20ч. (45-64).**  **Игры и занятия в зимнее время года.** | **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. *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. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **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. |
| Одежда лыжника.  Команды лыжнику*.* | Одежда лыжника.  **Основные содержательные линии**. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. *Команды лыжнику.*  **Основные содержательные линии.**  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. | Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  **Одеваться** для занятий лыжной под­готовкой с учётом правил и требований безопасности.  **Выполнять** организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  **Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
| **Общеразвивающие физические упражнения**  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | **Основные содержательные линии.**  Упражнения лыжной подготов­ки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правиль­ное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Развитие физических качеств по­средством физических упражнений из базовых видов спорта | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |
| ***Лыжные гонки.*** Пере­движение на лыжах; спуски | **Передвижение на лыжах.** Основная стойка лыжника.  **Основные содержательные линии.** Тех­ника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. | **Описывать** технику выполнения основ­ной стойки, **объяснять,** в каких случаях она используется лыжниками.  **Демонстрировать** технику выполне­ния основной стойки лыжника при пере­движении и спуске с небольших пологих склонов. |
| **Ступающий шаг.** | Ступающий шаг.  **Основные содержательные линии.** Имитационные упражнения для освое­ния техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступаю­щим шагом без палок. | **Демонстрировать** технику передвиже­ния на лыжах ступающим шагом.  **Выполнять** разученный способ пере­движения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| **Скользящий шаг.** | *Скользящий шаг.*  **Основные содержательные линии.** Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | **Демонстрировать** технику передвиже­ния на лыжах скользящим шагом.  **Выполнять** разученный способ пере­движения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| ***Подвижные игры(4ч.)***  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упраж­нения для развития вынос­ливости и координации дви­жений | **Основные содержательные линии.** Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше про­катится», «На буксире» и т. п. | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельно­сти |
| **Способы физкультурной деятельности(1ч.)**  Проведение оздоровитель­ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) | Как составлять комплекс утренней зарядки.  **Основные содержательные линии.**  Правильная последовательность выпол­нения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплек­са упражнений утренней зарядки. | **Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю за­рядку.  **Определять** последовательность упраж­нений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  **Составлять** самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  **Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней за­рядки из ранее разученных упражнений по образцу. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)** Комплексы физкультминуток  Упражнения для профи­лактики и коррекции нару­шений осанки | **Основные содержательные линии.** Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах  Упражнения для профи­лактики и коррекции нару­шений осанки | **Выполнять** комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилакти­ки и коррекции осанки.  **Соблюдать** последовательность в их выполнении и заданную дозировку. |
| **Подвижные игры 18ч.**  **(72-89)**  *На материале лёгкой ат­летики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации дви­жений, выносливости и бы­строты | **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 флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п. | **Участвовать** в подвижных играх.  **Проявлять** интерес и желание **демон­стрировать** свои физические возможно­сти и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  **Проявлять** доброжелательность, сдер­жанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игро­вой деятельности.  **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельно­сти |
| ***Спортивные игры.*** *Баскетбол*: передачи и лов­ля мяча | **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. | **Характеризовать** и **демонстрировать**  технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| ***Спортивные игры.*** *Фут­бол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу | **Основные содержательные линии.**  Удар внутренней стороной стопы («щёч­кой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёч­кой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в па­рах и тройках (на расстоянии 2—3 м). | **Демонстрировать** разученные тех­нические приёмы игры в футбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игро­вые задания с использованием строевых упражнений, упраж­нений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений | **Основные содержательные линии.**  Игровые задания с использованием стро­евых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Трой­ка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек» | **Проявлять** интерес и желание демон­стрировать свои физические возможно­сти и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  **Проявлять** доброжелательность, сдер­жанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игро­вой деятельности.  **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельно­сти |
| Подвижные игры разных народов | **Основные содержательные линии.** Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей сво­его народа. | **Интересоваться** культурой своего на­рода, бережно относиться к его традици­ям, обрядам, формам поведения и взаи­моотношений.  **Принимать** активное участие в нацио­нальных играх, **включаться** в соревнова­тельную деятельность по национальным видам спорта. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика (10ч.)**  **(90-99)**  *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 поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изме­няющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу). | **Демонстрировать** технику выпол­нения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяю­щихся).  **Выполнять** разученные беговые упраж­нения в игровой и соревновательной дея­тельности. |
| *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с про­движением вперёд | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и на­зад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя). | **Демонстрировать** технику выполне­ния разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| *Общеразвивающие*  *физи­ческие упражнения.*  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие координа­ции, быстроты, выносливости, силовых способностей | **Основные содержательные линии.**  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное са­мостоятельное выполнение учащимися. | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных фи­зических качеств.  **Воспроизводить** требуемую (задан­ную по образцу) дозировку физической нагрузки. |

**2 класс (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (2ч.)**  Из истории физической культуры.  Как возникли первые  соревнования.  Как появились игры с мячом***.*** | Из истории физической культуры.  Как возникли первые соревнования.  ***Основные содержательные линии.***  Понятие «соревнование». Древние со­ревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспи­тании детей у древних народов.  ***Как появились игры с мячом.*** Основные содержательные линии.  Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. | **Называть** характерные признаки со­ревнований (наличие правил, судьи, сле­дящего за выполнением правил; награж­дение победителей и т. п.).  **Раскрывать** назначение первых со­ревнований у древних людей.  **Характеризовать** роль и значение со­ревнований в воспитании будущих охот­ников и воинов.  **Объяснять** цель и значение упражне­ний с мячом.  **Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика 12ч**.  *Бего­вые упражнения*: бег с уско­рением, челночный бег | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал I класса). Познакомить с техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег Зx10 м. | **Совершенствовать** технику выпол­нения ранее разученных беговых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **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 Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения. |
| Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту* | **Основные содержательные линии**  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I клас­са). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега | **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. |
| *Броски* большого мяча (1кг) 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. | **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 |
| *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. | **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 |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | **Основные содержательные линии**  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися | **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. |
| **Способы физкультурной деятельности (2ч).**  **Физические упражнения.**  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | **Физические упражнения.** Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  **Основные содержательные линии**.  Физические упражнения и их разнообра­зие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений  Упражнения со скакалкой.  **Основные содержательные линии.** Связь прыжков через скакалку с раз­витием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыж­ки через скакалку разными способами | **Характеризовать** физические упраж­нения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с опреде­лённой целью  **Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передви­жениями, **находить** общее и различное.  **Рассказывать** о положительном влия­нии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равно­весия.  **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами |
| **Подвижные игры 14 ч.**  *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». | **Регулировать** эмоции и **управлять ими**  в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| ***Спортивные игры.*** *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча | **Футбол**  **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить ма­териал I класса). Остановка катяще­гося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней ча­стью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. | **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 удара вну­тренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  **Совершенствовать** технику выпол­нения ударов внутренней стороной сто­пы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности |
| ***Спортивные игры.*** *Баскетбол:*специальные  передвижения без мяча; ве­дение мяча | **Основные содержательные линии**.  Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижени­ем вперёд по прямой линии и по дуге. | **Выполнять** ведение мяча, стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвиже­нием шагом вперёд.  **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 |
| ***Спортивные игры.***  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча | **Основные содержательные линии.**  Подбрасывание мяча на заданную вы­соту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку | **Демонстрировать** технику выполне­ния подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполне­ния прямой подачи снизу, сбоку |
| Подвижные игры разных народов | **Основные содержательные линии**.  Национальные игры, сохраняющие тра­диции и культурные ценности своего на­рода. Упражнения из национальных под­вижных игр.  Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его тра­дициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражне­ния из национальных видов спорта в усло­виях учебной и игровой деятельности |
| **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.  **Гимнас­тика с основами акробати­ки 12ч. Организующие команды и приёмы: *строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд*** | **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 различным темпом.  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и чёткое вза­имодействие с одноклассниками при вы­полнении строевых упражнений, совмест­ных движений и передвижений.  **Выполнять** фигурную маршировку. |
| *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 вперед в группировке.- | **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 вперед. |
| 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. | **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций |
| 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. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  **Демонстрировать** технику разучен­ных висов на низкой гимнастической перекладине. |
| 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. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. **Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. **Выполнять** ранее разученные пере­движения по гимнастической стенке в стандартных изменяющихся условиях. |
| *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. | **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. |
| **Способы физкультурной деятельности 3ч.**  Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия | Что такое физические качества.  **Основные содержательные линии.** Физические качества как способность человека выполнять различные двига­тельные действия и физические упраж­нения. Связь развития физических ка­честв с укреплением мыши, человека, улучшением работы сердца и лёгких.  **Сила.** Упражнения для развития силы.  **Основные содержательные** линии.  Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для раз­вития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и ту­ловища. **Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.' **Основные содержательные линии.** По­нятие «быстрота». Зависимость быстро­ты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.  **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.  **Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.  **Основные содержательные линии**  **Понятие** « гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды дви­жений. Упражнения для развития гибко­сти. Контрольные упражнения для про­верки гибкости.  **Равновесие.** Упражнения для разви­тия равновесия. Подвижные игры.  **Основные содержательные линии.**  Понятие «равновесие». Зависимость рав­новесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвиж­ных игр для развития равновесия: «Бросок ногой». « Волна», « Неудобный бросок», и т. п. | **Иметь** представление о физических качествах как способностях человека про­являть силу, быстроту, выносливость, гиб­кость и равновесие.  **Определять** связь развития физиче­ских качеств с развитием систем организ­ма и укреплением здоровья человека.  **Характеризовать** силу как физиче­ское качество человека.  **Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максималь­но напрягаться.  **Выделять** упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** особенности упраж­нений для развития силы и **демонстри­ровать** их выполнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки силы.  **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.  **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.  **Характеризовать** гибкость как физи­ческое качество человека.  **Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять дви­жения с максимальной амплитудой.  **Выделять** упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.  **Характеризовать** особенности выпол­нения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.  **Выполнять** контрольные упражнения для проверки гибкости.  **Характеризовать** равновесие как фи­зическое качество человека.  **Определять** зависимость равнове­сия от способности удерживать тело в заданной позе 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 |
| **Лыжная подготовка 20ч. (46-65).**  **Игры и занятия в зимнее время года.** | **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. *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. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **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. |
| **Общеразвивающие физические упражнения**  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | **Основные содержательные линии**.  Упражнения лыжной подготов­ки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правиль­ное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Развитие физических качеств по­средством физических упражнений из базовых видов спорта | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |
| ***Лыжные гонки.*** Передви­жение на лыжах. | 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 | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать ее** в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. |
| Спуск с гор в основной стойке. Торможение « плугом» | **Основные содержательные линии**  **С**пуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение « плугом» | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .  **Выполнять** торможение « плугом» при спуске с пологого склона. |
| Подъем « лесенкой». | **Основные содержательные линии**  Подъем на лыжах способом « лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **Выполнять** подъем на лыжах способом « лесенка». |
| **Подвижные игры*.***  *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 взойдет на гору» , « Кто дальше скатится с горки» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности**.**  **Взаимодействовать со** сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.**  Комплексы упражнений утренней зарядки. | **Основные содержательные линии**  **Вл**ияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. | **Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.  **Составлять** комплекс утренней заряд­ки по образцу. **Выполнять** упражнения для утренней зарядки.  **Соблюдать** последовательность и до­зировку включаемых в комплексы упраж­нений.  **Подбирать** упражнения и **составлять**  комплексы упражнений зарядки. |
| **Знания о физической культуре( 2ч.)**  **Как зародились Олимпийские игры.**  Миф о Геракле**.** | **Основные содержательные линии.**  Зарождение Олимпийских игр древности.  Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | **Пересказывать** тексты о возникнове­нии Олимпийских игр древности.  **Называть** правила проведения Олим­пийских игр.  **Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| **Подвижные игры 19ч.**  ***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». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |
| *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,». | **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 |
| Организация и проведе­ние подвижных игр (на спор­тивных площадках и в спор­тивных залах) | Подвижные игры для освоения спортивных игр.  **Основные содержательные линии**.  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. | **Раскрывать** роль и значение по­движных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  **Характеризовать** возможности заня­тий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, реши­тельности и т. п.  **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возни­кающих в процессе подвижных игр. |
| Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. | **Основные содержательные линии.** 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 | **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических дей­ствий и приёмов игры в баскетбол. |
| **Спортивные игры.**  *Баскетбол:* специальные передвижения; ве­дение мяча | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижени­ем вперёд по прямой линии и по дуге | **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 |
| Подвижные игры для освоения игры в футбол. | Подвижные игры для освоения игры в футбол.  **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 приемы этих подвижных игр. | **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических дей­ствий и приёмов игры в футбол. |
| **Спортивные игры.**  *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча | Футбол  **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить ма­териал I класса). Остановка катяще­гося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней ча­стью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. | **Совершенствовать** технику выпол­нения ударов внутренней стороной сто­пы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику остановки катящегося мяча вну­тренней стороной стопы.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками |
| **Спортивные игры.**  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча | **Основные содержательные линии.**  Подбрасывание мяча на заданную вы­соту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. | **Демонстрировать** технику выполне­ния подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполне­ния прямой подачи снизу, сбоку. |
| **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность.**  ***Лёгкая атлетика 10ч.*** *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 Зх10 м. | **Совершенствовать** технику выпол­нения ранее разученных беговых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **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 ЗХ10 м с максимальной скоростью передвижения. |
| Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту* | **Основные содержательные линии.**  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I клас­са). Прыжок в высоту с прямого разбега. | **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. |
| *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. | **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. |
| *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. | **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 |
| **Способы физкультурной деятельности 1ч.** Выполнение простейших закаливающих процедур | **Закаливание.** Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  **Основные содержательные линии.** Закаливание организма, его связь с укреп­лением здоровья. Основные способы за­каливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием | **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболе­ваниям.  **Называть** основные способы закалива­ния водой.  **Излагать** правила закаливания обти­ранием.  **Выполнять** обтирания с изменяю­щимся температурным режимом (по за­данному образцу). |

**3 класс (102ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| . **Знания о физической культуре 2ч**  **Из истории физической культуры.** Особенности фи­зической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятель­ностью, с традициями и обы­чаями народа | Немного истории  **Основные содержательные линии.**  Связь занятий физическими упраж­нениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на террито­рии Древней Руси. Связь современ­ных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей | **Пересказывать** текст по истории раз­вития физической культуры.  **Объяснять** связь физической культу­ры с традициями и обычаями народа.  **Приводить** примеры трудовой и во­енной деятельности древних народов, по­лучившей своё отражение в современных видах спорта. |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика 12ч.**  Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту и длину* | **Основные содержательные линии**  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II клас­са). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега  Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освое­ния техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Демонстрировать** технику прыжка в дли­ну с разбега в условиях учебной деятельности  **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.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. |
| Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег Зx10 м. | **Совершенствовать** ранее разучен­ные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельно­сти на максимальный результат.  **Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 1000м.  **Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 30 м.  **Выполнять** челночный бег Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений |
| *Броски* большого мяча (1кг) 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. | **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. |
| *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. | **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 |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | **Основные содержательные линии**  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися | **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. |
| ***Правила простейших соревнований*** | **Основные содержательные линии**  Изучение с детьми правил простейших соревнований, использование техники ранее изученных и освоенных легкоатлетических упражнений. | **Составлять** правила простейших со­ревнований по образцу.  **Организовывать** и **проводить** сорев­нования по составленным правилам. |
| **Способы физкультурной деятельности 2ч.**  ***Самостоятельные наблюдения*** | **Как измерить физическую нагрузку**  **Основные содержательные линии**  Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пуль­са при выполнении упражнений с разной нагрузкой.  **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс |
| **Подвижные игры 18 ч.**  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | **Основные содержательные линии**  Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», « Мяч среднему», « Круговая охота». | .В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. |
| ***Спортивные игры.*** *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | **Футбол**  **Основные содержательные линии**  История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее осво­енных технических действий игры в футбол (повторение материала II клас­са). Специальные передвижения футболи­ста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразви- вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходи­мых для освоения технических действий игры в футбол. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в футбол.  **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Выполнять** удары внутренней сторо­ной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  **Передавать** мяч партнёру и **останав­ливать** катящийся мяч в условиях игро­вой деятельности.  **Выполнять** специальные передвиже­ния в условиях игровой и соревнователь­ной деятельности. |
| ***Спортивные игры.*** *Ба­скетбол:* ведение мяча, бро­ски мяча в корзину, подвиж­ные игры на материале игры в баскетбол | Баскетбол.  **Основные содержательные линии**.  История возникновения игры в баскет­бол. Правила игры в баскетбол. Веде­ние баскетбольного мяча ранее разучен­ными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет­больного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвиже­нии шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением при­ставным шагом. Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места. Комплекс обще­развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в баскетбол.  **Излагать** общие правила игры в ба­скетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ра­нее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время пере­движения приставным шагом.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстоя­ния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнитель­ным внешним отягощением (например, с набивным мячом). |
| *Волейбол:* подача мяча, приём и передача мяча; по­движные игры на материале игры в волейбол | Волейбол.  **Основные содержательные линии.**  История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (по­вторение материала II класса).  Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразви- вающие упражнения для развития силы мышц рук и спины  Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в волейбол.  **Излагать** общие правила игры в во­лейбол.  **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику приёма и пере­дачи мяча снизу двумя руками, **демон­стрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.  **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью спе­циальных упражнений скоростно-силовой направленности.  **Выполнять** подводящие упражне­ния для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности |
| **Подвижные игры разных народов** | **Основные содержательные линии.**  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. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимо­отношений.  **Интересоваться** национальными ви­дами спорта, активно **участвовать** в на­циональных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.  **Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.  **Участвовать** в соревновательной дея­тельности по национальным играм и ви­дам спорта |
| **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.  **Гимнас­тика с основами акробати­ки 14ч.**  Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыж­ки со скакалкой  Повторение материала за I-II класс | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.  **Основные содержательные линии.**  История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повто­рение материала **I** и **II** классов): сто­ек, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. | **Рассказывать** об истории возникнове­ния современной акробатики и гимнастики.  **Совершенствовать** технику ранее осво­енных упражнений.  **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. |
| *Акробатические упраж­нения:* кувырок вперёд и назад | **Основные содержательные линии.**  Подводящие упражнения для освоения кувырка на­зад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. | **Совершенствовать** технику ранее осво­енных упражнений.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении акробатических упражнений. |
| *Акробатические упраж­нения:* гимнастический мост, прыжки со скакалкой | **Основные содержательные линии.**  Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное по­ложение (лёжа на спине).  Подводящие упражнения для освое­ния прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоро­стью вращения.  **Демонстрировать** технику чередова­ния разных темпов прыжков через ска­калку в условиях учебной деятельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния гимнастического моста. |
| ***Гимнастические упражнения****.* | **Основные содержательные линии.**  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°. | **Характеризовать** дозировку и после­довательность упражнений с гантелями.  **Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.  **Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приёма.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Характеризовать** и **демонстриро­вать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами |
| *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение ма­териала II класса): передвижение по гим­настической стенке, спиной к опоре; пе­релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнасти­ческим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Пере­движение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными ша­гами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполне­ния прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику передвижений по гимнастиче­ской скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, со­ставленную из хорошо разученных упраж­нений в условиях учебной и соревнователь­ной деятельности. |
| ***Самостоятельные заня­тия.*** Выполнение простей­ших закаливающих процедур | *Закаливание — обливание, душ****.* Основные содержательные линии.**  Правила закаливания обливанием и при­нятием душа. Правила техники безо­пасности при выполнении закаливающих процедур. | **Объяснять** правила закаливания спо­собом «обливание».  **Объяснять** правила закаливания при­нятием душа.  **Выполнять** требования безопас­ности при проведении закаливающих процедур |
| **Лыжная подготовка 20ч. (49-68) Игры и занятия в зимнее время года.** | **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. *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. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **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. |
| Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря | **Основные содержательные линии**.  Правила выбора индивидуального лыж­ного инвентаря (лыжи, палки, крепле­ния). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зави­симости от погодных условий. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.  **Соблюдать** эти правила при приоб­ретении лыжного инвентаря.  **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыж­ной подготовкой. |
| **Общеразвивающие физические упражнения**  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | **Основные содержательные линии**.  Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических ка­честв, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |
| **Повторение II класс**  ***Лыжные гонки.*** | **Основные содержательные линии**.  Совер­шенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): по­переменный двухшажный ход, подъ­ём «лесенкой», торможение «плугом». | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .  **Выполнять** торможение « плугом» при спуске с пологого склона.  **Демонстрировать** технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности. |
| ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты | **Основные содержательные линии**.  Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. |
| ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты  переступанием | **Основные содержательные линии**.  Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. | **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции  **Описывать** технику перехода с по­переменного двухшажного хода на одно­временный двухшажный ход и обратно  **Излагать** и **демонстрировать** тех­нику поворота переступанием на лы­жах в правую и левую сторону, стоя на месте.  **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |
| **Способы физкультурной деятельности 1ч.**  ***Самостоятельные наблюдения*** | **Как измерить физическую нагрузку**  **Основные содержательные линии**  Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пуль­са при выполнении упражнений с разной нагрузкой.  **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс |
| ***Как развивать выносливость во время лыжных прогулок*** | **Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результа­там измерения пульса. Повышение фи­зической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжён­ности тренировочной дистанции | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физиче­ской нагрузки в процессе самостоятель­ных занятий лыжной подготовкой. |
| Что такое комплексы физических упраж­нений. | Основные содержательные линии.  Понятие «комплекс физических упраж­нений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | **Характеризовать** комплекс как упраж­нения, которые выполняют последова­тельно.  **Приводить** примеры комплексов упраж­нений и **определять** их направленность. |
| **Подвижные игры*.*3ч.**  *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 взойдет на гору» , « Кто дальше скатится с горки» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности**.**  **Взаимодействовать со** сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| **Подвижные игры 15ч.**  **(75-89)**  ***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». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |
| **Подвижные игры**  *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». | **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 |
| ***Спортивные игры.*** *Ба­скетбол:* ведение мяча, бро­ски мяча в корзину, подвиж­ные игры на материале игры в баскетбол | Баскетбол.  **Основные содержательные линии.**  Правила игры в баскетбол. Веде­ние баскетбольного мяча ранее разучен­ными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет­больного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвиже­нии шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди:после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением при­ставным шагом. Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места. Комплекс обще­развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. | **Излагать** общие правила игры в ба­скетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ра­нее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятель­ности.  Характеризовать **и** демонстрировать  технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать **и** демонстрировать  технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время пере­движения приставным шагом.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстоя­ния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнитель­ным внешним отягощением (например, с набивным мячом). |
| ***Спортивные игры.***  *Волейбол:* подача мяча, приём и передача мяча; по­движные игры на материале игры в волейбол | Волейбол.  **Основные содержательные линии.**  Правила игры в волейбол.  Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (по­вторение материала II класса).  Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразви- вающие упражнения для развития силы мышц рук и спины  Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. | **Излагать** общие правила игры в во­лейбол.  **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику приёма и пере­дачи мяча снизу двумя руками, **демон­стрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности.  **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с на­бивным мячом.  **Развивать** мышцы ног с помощью спе­циальных упражнений скоростно-силовой направленности.  **Выполнять** подводящие упражне­ния для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности |
| ***Спортивные игры.*** *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол | **Футбол**  **Основные содержательные линии**  Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее осво­енных технических действий игры в футбол (повторение материала II клас­са). Специальные передвижения футболи­ста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразви- вающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходи­мых для освоения технических действий игры в футбол. | **Излагать** общие правила игры в футбол.  **Выполнять** удары внутренней сторо­ной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  **Передавать** мяч партнёру и **останав­ливать** катящийся мяч в условиях игро­вой деятельности.  **Выполнять** специальные передвиже­ния в условиях игровой и соревнователь­ной деятельности. |
| ***Самостоятельные заня­тия.*** Выполнение простей­ших закаливающих процедур | *Закаливание — обливание, душ.* Основные содержательные линии.  Правила закаливания обливанием и при­нятием душа. Правила техники безо­пасности при выполнении закаливающих процедур. | **Объяснять** правила закаливания спо­собом «обливание».  **Объяснять** правила закаливания при­нятием душа.  **Выполнять** требования безопас­ности при проведении закаливающихпроцедур |
| **Подвижные игры разных народов** | **Основные содержательные линии.**  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. | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимо­отношений.  **Интересоваться** национальными ви­дами спорта, активно **участвовать** в на­циональных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.  **Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.  **Участвовать** в соревновательной дея­тельности по национальным играм и ви­дам спорта |
| **Спортивно- оздоровительная деятельность.**  **Легкая атлетика 10ч.**  Прыжковые упражнения: *прыжок в высоту и длину* | **Основные содержательные линии**  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II клас­са). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега  Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освое­ния техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | **Демонстрировать** технику прыжка в дли­ну с разбега в условиях учебной деятельности  **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.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. |
| *Бего­вые упражнения*: бег с уско­рением, челночный бег | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег Зx10 м. | **Совершенствовать** ранее разучен­ные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельно­сти на максимальный результат.  **Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 1000м.  **Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 30 м.  **Выполнять** челночный бег Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений |
| *Броски* большого мяча (1кг) 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. | **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. |
| *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. | **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 |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | **Основные содержательные линии**  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися | **Выполнять** легкоатлетические упраж­нения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоя­тельных домашних занятиях. |

**4 класс (102ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре 1ч.**  ***Из истории физической культуры.*** Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью | Немного истории.  **Основные содержательные линии.**  Развитие физической культуры в Рос­сии. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой | **Приводить** примеры из истории спор­тивных состязаний народов России.  **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офи­церов и солдат русской армии, в круп­ных победах русской армии.  **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суво­ров и др.). |
| **Способы физкультурной деятельности (2ч)**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. ***Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств*** | 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. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| **Легкая атлетика (12ч.)**  **(3-14)**  *Бе­говые упражнения:* высокий старт с последующим уско­рением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м. | Лёгкая атлетика.  **Основные содержательные линии.** Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. |
| *Броски* большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1-2 кг) снизу на дальность одной- двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1-2 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя, передача набивного мяча(1кг.) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений. | **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность одной-двумя рука­ми снизу из положения стоя.  **Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |
| *Метание* малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **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 |
| **Прыжковые упражнения:** *прыжки в высоту* | **Основные содержательные линии.**  Подводящие упражнения для самостоя­тельного разучивания прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высо­ту с разбега способом «перешагивание». | **Описывать** технику выполнения прыж­ка в высоту с разбега способом «переша­гивание».  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (план­ка устанавливается на высоте 60—70 см). |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости | **Основные содержательные линии.** Дозирование и контроль физических на­грузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Разви­тие физических качеств с помощью лег­коатлетических упражнений. Контроль­ное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Кон­трольное упражнение для проверки раз­вития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места. | **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  **Использовать** легкоатлетические упраж­нения в самостоятельных занятиях физиче­ской подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. |
| **Подвижные игры 18 ч.**  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | **Основные содержательные линии**  Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: « Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления» , « Мяч среднему», « Круговая охота». | .В**ладеть правилами**  организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Воспитывать** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в про­цессе подвижных игр. |
| **Спортивные игры**  *Футбол:* удар по непо­движному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение матери­ала II и III классов). Совершенствова­ние техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).  Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (по­вторение материала III класса). Совер­шенствование техники передачи футболь­ного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях ак­тивного отдыха и досуга. |
| **Спортивные игры**  *Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники ведения ба­скетбольного мяча в разных направлени­ях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со­вершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала **II** и**III** классов). Совершенствование тех­ники броска баскетбольного мяча в кор­зину стоя на месте и после ведения (по­вторение материала **III** класса). | **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга. **Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игро­вой деятельности. |
| **Спортивные игры**  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала**III** класса). Совершенство­вание техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повто­рение материала **II** и**III** классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга. |
| **Подвижные игры** разных народов | **Основные содержательные линии**. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из нацио­нальных видов спорта (повторение ма­териала III класса). | Раскрывать в содержании националь­ных подвижных игр культурные особен­ности своего народа, его традиции и об­ряды.  Организовывать и принимать уча­стие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.  Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. |
| **Знания о физической культуре (1ч.)**  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ча­стоты сердечных сокращений | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  **Основные содержательные линии.** 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. | **Объяснять** зависимость между регу­лярными занятиями физической подготов­кой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.  **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышеч­ной работы и частотой дыхания и пульса.  **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт из­менения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт допол­нительных отягощений (например, вы­полнение упражнений с гантелями).  **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утом­ления.  **Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. |
| **Спортивно-оздоровитель­ная деятельность**.  **Гимнас­тика с основами акробати­ки 14ч.**  **(35-48)**  *Акробатические упражне­ния.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стой­ка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост | Гимнастика с основами акробатики.  **Основные содержательные линии.**  Совершенствование техник, например упражнений, объединённых 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) назад. | **Демонстрировать** технику упражне­ний, объединённых во фрагменты акро­батических комбинаций в условиях игро­вой и соревновательной деятельности. |
| Акробатические комби­нации:  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувы­рок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувы­рок вперёд | **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. | **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».  **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатиче­ских упражнений и комбинаций.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций  **Описывать** технику и последователь­ность упражнений акробатических ком­бинаций.  **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности. |
| Опорный прыжок через гимнастического козла | **Основные содержательные линии.**  Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. | **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. |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перевороты, перемахи* | **Основные содержательные линии.** Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдель­ные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастиче­ской перекладине. | **Описывать** технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и **демонстрировать** её выполнение в усло­виях учебной деятельности.  **Описывать** технику переворота толч­ком двумя из разных исходных положе­ний и **демонстрировать** её выполнение в условиях учебной деятельности. |
| *Гимнастическая комби­нация*: из виса стоя присев толчком двумя ногами пере­ворот назад, в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движе­ние через вис сзади согнув­шись со сходом вперёд | **Основные содержательные линии.** Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдель­ные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастиче­ской перекладине. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.  **Описывать** технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и **де­монстрировать** её выполнение. |
| *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение ма­териала II класса): передвижение по гим­настической стенке, спиной к опоре; пе­релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнасти­ческим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Пере­движение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными ша­гами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. | **Совершенствовать** технику выполне­ния прикладных упражнений.  **Характеризовать** и **демонстрировать**  технику передвижений по гимнастиче­ской скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу препятствий, со­ставленную из хорошо разученных упраж­нений в условиях учебной и соревнователь­ной деятельности. |
| **Способы физкультурной деятельности (2ч)**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. ***Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств*** | 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. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| **Знания о физической культуре (1ч.)**  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий проведения занятий физической под­готовкой. | *Правила предупреждения травм****.***  **Основные содержательные линии**.  Основные причины возможного возник­новения травм во время занятий физи­ческими упражнениями. Правила пред- упреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой ат­летикой, лыжной подготовкой.  Оказание первой помощи при лёгких травмах.  **Основные содержательные линии**.  Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Спосо­бы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. | **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.  **Излагать** правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их появления.  **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. |
| **Лыжная подготовка 20ч. Игры и занятия в зимнее время года.** | **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. *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. | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействую­щий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.  **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. |
| Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря | **Основные содержательные линии**.  Правила выбора индивидуального лыж­ного инвентаря (лыжи, палки, крепле­ния). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зави­симости от погодных условий. | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.  **Соблюдать** эти правила при приоб­ретении лыжного инвентаря.  **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыж­ной подготовкой. |
| **Общеразвивающие физические упражнения**  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | **Основные содержательные линии**.  Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических ка­честв, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств | **Выполнять** упражнения лыжной под­готовки для развития основных физиче­ских качеств и **использовать** их в само­стоятельных домашних занятиях.  **Демонстрировать** повышение резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |
| **Повторение II-III класс**  ***Лыжные гонки.*** | **Основные содержательные линии**. Совер­шенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II-Ш класса): по­переменный двухшажный ход, подъ­ём «лесенкой», торможение «плугом». | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.  **Выполнять** торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона .  **Выполнять** торможение « плугом» при спуске с пологого склона.  **Демонстрировать** технику передви­жения на лыжах попеременным двухшаж- ным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности. |
| ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты | **Основные содержательные линии**.  Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажно- го хода. Одновременный двухшажный ход. | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. |
| ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты  переступанием | **Основные содержательные линии**.  Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. | **Демонстрировать** технику выполне­ния одновременного двухшажного хода на учебной дистанции  **Описывать** технику перехода с по­переменного двухшажного хода на одно­временный двухшажный ход и обратно  **Излагать** и **демонстрировать** тех­нику поворота переступанием на лы­жах в правую и левую сторону, стоя на месте.  **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.  **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |
| ***Как развивать выносливость во время лыжных прогулок*** | **Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результа­там измерения пульса. Повышение фи­зической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжён­ности тренировочной дистанции | **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.  **Рассуждать** об изменении физиче­ской нагрузки в процессе самостоятель­ных занятий лыжной подготовкой. |
| **Общеразвивающие физи­**ческие **упражнения**  На материале лыжных гонок: *развитие выносливо­сти* | **Основные содержательные линии.** Дозирование и контроль физических на­грузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Раз­витие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Кон­трольное упражнение для проверки вы­носливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м | **Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.  **Развивать** с их помощью выносли­вость.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении |
| ***Лыжные гонки.*** *Пере­движения на лыжах:* одно­временный одношажный ход | **Основные содержательные линии.** Совершенство­вание техники чередования изученных ходов во время передвижения по учеб­ной дистанции (повторение материа­ла III класса). Подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыж­ных ходов при прохождении учебных дистанций | **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.  **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.  **Демонстрировать** технику передви­жения одновременным одношажным хо­дом на учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику перехо­да с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в про­цессе прохождения учебной дистанции. |
| **Подвижные игры*.*3ч.**  *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 взойдет на гору», « Кто дальше скатится с горки» | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности**.**  **Взаимодействовать со** сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| **Знания о физической культуре (1ч.)**  Выполнение простейших закаливающих процедур | Закаливание.  **Основные содержательные линии.**  Закаливание организма с помощью воз­душных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие прави­ла проведения закаливающих процедур в естественных условиях. | **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  **Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать** меры безопасно­сти во время их проведения. |
| **Подвижные игры 15ч.**  **(76-90)**  ***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». | **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации. |
| **Подвижные игры**  *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,». | **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 |
| **Спортивные игры**  *Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники ведения ба­скетбольного мяча в разных направлени­ях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со­вершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала **II** и**III** классов). Совершенствование тех­ники броска баскетбольного мяча в кор­зину стоя на месте и после ведения (по­вторение материала **III** класса). | **Организовывать** игру в баскетбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга.**Выполнять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игро­вой деятельности. |
| **Спортивные игры**  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала**III** класса). Совершенство­вание техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повто­рение материала **II** и**III** классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в усло­виях активного отдыха и досуга. |
| **Спортивные игры**  *Футбол:* удар по непо­движному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материа­ле футбола | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение матери­ала II и III классов). Совершенствова­ние техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).  Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (по­вторение материала III класса). Совер­шенствование техники передачи футболь­ного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов). | **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях ак­тивного отдыха и досуга. |
| **Подвижные игры** разных народов | **Основные содержательные линии.** Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из нацио­нальных видов спорта (повторение ма­териала III класса). | Раскрывать в содержании националь­ных подвижных игр культурные особен­ности своего народа, его традиции и об­ряды. \_  Организовывать и принимать уча­стие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.  Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. |
| **Легкая атлетика (10ч.)**  **(91-100)**  *Бе­говые упражнения:* высокий старт с последующим уско­рением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м. | Лёгкая атлетика.  **Основные содержательные линии.** Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоя­тельного обучения технике низкого стар­та.  Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. | **Демонстрировать** технику выполне­ния низкого старта по команде стартера.  **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  **Совершенствовать** высокий старт в бе­говых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной дея­тельности.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. |
| *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, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | **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 |
| ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения***  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие скоростно- силовых способностей, бы­строты, выносливости | **Основные содержательные линии.** Дозирование и контроль физических на­грузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Разви­тие физических качеств с помощью лег­коатлетических упражнений. Контроль­ное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Кон­трольное упражнение для проверки раз­вития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места. | **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие выносли­вости в контрольном упражнении.  **Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  **Использовать** легкоатлетические упраж­нения в самостоятельных занятиях физиче­ской подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. |
| **Способы физкультурной деятельности (2ч)**  Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью. ***Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств*** | 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. | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого развития и физической подготов­ленности.  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического раз­вития и развития физических качеств.  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ного года.  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **опре­делять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |