

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»**

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 12 от 30.08.2021 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №17»  
И.В. Кузнецова  
30.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
(редакция, утвержденная приказом №01-12/141 от 30.08.2021 г.)

**«Физическая культура»**  
(наименование предмета)

**начальное общее образование**  
(уровень образования)

**1 – 4 классы**  
(классы)

Срок реализации – 4 года

Составитель:  
учитель физической культуры  
Соколова А.С.

г. Ухта, пгт. Боровой  
2021 г.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

**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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками

и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастической мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двумя ногами поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Год обучения - 1**

**Класс-1**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Конт. раб.</b>	<b>ЭКК</b>
<b>1</b>	Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<b>2</b>	Раздел 2. Физическая культура человека			
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>99</b>		
	Лёгкая атлетика	8		1
	Подвижные игры	4		
	Упражнения с мячами	14		2
	Гимнастика с основами акробатики	18		1
	Подвижные игры	6		
	Лыжные гонки	21		10
	Подвижные игры	8		
	Упражнения с мячами	8		
	Легкая атлетика	12	1	1
<b>4</b>	Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<b>5</b>	Раздел 5. Физическая культура как область знаний			

**Год обучения - 2**

**Класс-2**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Конт. раб.</b>	<b>ЭКК</b>
<b>1</b>	Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<b>2</b>	Раздел 2. Физическая культура человека			
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>102</b>		
	Лёгкая атлетика	12		1
	Упражнения с мячами	14		2
	Гимнастика с основами акробатики	18		1
	Подвижные игры	6		
	Лыжные гонки	21		10
	Подвижные игры	12		
	Упражнения с мячами	7		
	Легкая атлетика	12	1	1
<b>4</b>	Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<b>5</b>	Раздел 5. Физическая культура как область знаний			

**Год обучения - 3**

**Класс-3**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Конт. раб.</b>	<b>ЭКК</b>
<b>1</b>	Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<b>2</b>	Раздел 2. Физическая культура человека			
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>102</b>		
	Лёгкая атлетика	12		1
	Упражнения с мячами	14		2
	Гимнастика с основами акробатики	18		1

	Подвижные игры	6		
	Лыжные гонки	21		10
	Подвижные игры	12		
	Упражнения с мячами	8		
	Легкая атлетика	11	1	1
<b>4</b>	Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<b>5</b>	Раздел 5. Физическая культура как область знаний			

**Год обучения - 4  
Класс-4**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Конт. раб.</b>	<b>ЭКК</b>
<b>1</b>	Раздел 1. Физическая культура как область знаний			
<b>2</b>	Раздел 2. Физическая культура человека			
<b>3</b>	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>102</b>		
	Лёгкая атлетика	12		1
	Упражнения с мячами	14		2
	Гимнастика с основами акробатики	18		1
	Подвижные игры	6		
	Лыжные гонки	21		10
	Подвижные игры	12		
	Упражнения с мячами	8		
	Легкая атлетика	11	1	1
<b>4</b>	Раздел 4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
<b>5</b>	Раздел 5. Физическая культура как область знаний			

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
с характеристикой основных видов учебной деятельности**

**1 класс**

<b>Наименование разделов, тем урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека		Раскрывают историю возникновения формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<b>Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)</b> <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i>		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)		<b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10ч.</b>		
<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	3	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).
<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	3	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).
<i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	3	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1	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.
<b>Упражнения с мячами, подвижные игры 22 ч.</b>		
<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты	3	Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу	4	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).
<b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча	4	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.
Подвижные игры разных народов	10	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа
<b>Знания о физической культуре</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).
<b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b>		
<b>Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</b>	3	<i>Построения.</i> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. <i>Исходные положения.</i> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений



<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	3	<p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед угломруки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе,</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжана спине.</p>
Акробатические комбинации	3	<p><b>Выполнять</b> 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 перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	3	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	2	<p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, попластунски; 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.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p>
<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.	2	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня.</p> <p>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)</p>	2	<p>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка.</p> <p>Основные признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</p> <p>Упражнения для укрепления мышц, туловища (без предметов и с предметами)</p>
<b>Лыжная подготовка 21ч.</b>		
<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	2	<p>Как правильно одеваться для зимних прогулок. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия.</p> <p>Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>
<p>Одежда лыжника.</p> <p>Команды лыжнику.</p>	2	<p>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. <i>Команды лыжнику.</i></p> <p>Организуемые: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и лыжами под рукой.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b></p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i></p> <p>развитие координации движений, выносливости</p>	2	<p>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; спуски</p>	3	<p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника.</p> <p>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p>
<p><b>Ступающий шаг.</b></p>	3	<p>Ступающий шаг.</p> <p>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p>

<b>Скользкий шаг.</b>	5	<i>Скользкий шаг.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>Подвижные игры</b> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	4	Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.
<b>Способы физической деятельности</b> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)	самостоятельно	Как составлять комплекс утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы физкультминуток Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	самостоятельно	Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки
<b>Подвижные игры 18ч.</b>		
<i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты	3	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.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча	5	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.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу	3	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).
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений	3	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»
Подвижные игры разных народов	5	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 ч.</b>		

<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	4	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).
<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	4	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).
<i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	2	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

### 2 класс -102 ч.

Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.  Как появились игры с мячом.	в процессе уроков	<b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. <b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом. <b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12ч.</b>		
<i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег	4	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3х 10 м с максимальной скоростью передвижения.
<i>Прыжковые упражнения:</i> <i>прыжок в высоту</i>	2	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
<i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами	2	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя

Метание малого мяча на дальность	2	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b></p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	2	<p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p>

**Способы физкультурной деятельности. Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияния на физическое развитие и развитие физических качеств	в процессе урока	<p><b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, <b>находить</b> общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Подвижные игры 9 ч.**

<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	1	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры. Футбол:</b> остановка мяча; ведение мяча</p>	1	<p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности</p>

<p><b>Спортивные игры.</b> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	2	<p><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча</p>	2	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку</p>
<p>Подвижные игры разных народов</p>	3	<p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики 18ч.</b></p>		
<p>Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	3	<p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. <b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p>
<p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	3	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд</p>
<p>Акробатические комбинации</p>	3	<p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы</i></p>	3	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>

<p>Гимнастические упраж-нения прикладного характера. <i>Передвижение по гимна-стической стенке</i></p>	<p><b>3</b></p>	<p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p>
<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания</p>	<p><b>3</b></p>	<p>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 прыгивание с неё.</p>
<p><b>Способы физической деятельности</b></p>		
<p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц, человека, улучшением работы сердца и лёгких. <b>Сила.</b> Упражнения для развития силы. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища. <b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. <b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения</p>



		<p>физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости. <b>Гибкость.</b> Упражнения для развития гибкости. <b>Понятие «гибкость».</b> Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости. <b>Равновесие.</b> Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой». «Волна», «Неудобный бросок», и т. п.</p>
<p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>		<p>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>
<b>Лыжная подготовка 21ч.</b>		
<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<b>2</b>	<p>Как правильно одеваться для зимних прогулок. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</p>	<b>2</b>	<p>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</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах.</p>	<b>3</b>	<p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Скольльзящий ход (повторение материала 1 класса).</p>

		Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м
Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»	<b>5</b>	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»
Подъем «лесенкой».	<b>6</b>	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.
<b>Подвижные игры.</b> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	<b>3</b>	Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горки»
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Подвижные игры 9 ч.</b>		
Комплексы упражнений утренней зарядки.	в процессе урока	Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.
<b>Знания о физической культуре.</b> <b>Как зародились Олимпийские игры.</b> Миф о Геракле.	в процессе урока	Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.
<b>Подвижные игры</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений	<b>2</b>	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка».
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	в процессе урока	Подвижные игры для освоения спортивных игр. 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.
Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	<b>3</b>	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
<b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения; ведениемяча	<b>1</b>	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
Подвижные игры для освоения игры в футбол.	<b>1</b>	Подвижные игры для освоения игры в футбол. 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.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча	<b>1</b>	Футбол <b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча	<b>1</b>	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.
<b>Лёгкая атлетика 12ч.</b>		
<i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег	<b>3</b>	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 3x10 м.
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	<b>3</b>	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.
<i>Броски</i> большого мяча(1 кг) на дальность разными способами	<b>2</b>	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
<i>Метание</i> малого мяча на дальность	<b>2</b>	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.
Выполнение простейших закаливающих процедур	<b>2</b>	<b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием

### 3 класс -102 ч.

	Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>			
	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа	в процессе уроков	<b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры. <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа. <b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.

**Легкая атлетика 12ч.**

	<p>Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p align="center"><b>3</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3х 10 м с максимальной скоростью передвижения. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений</p>
	<p>Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i></p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
	<p><i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>

<i>Метание</i> малого мяча на дальность	2	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	2	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.
<b>Правила простейших соревнований</b>	1	<b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> соревнования по составленным правилам.
<b>Способы физической деятельности</b> <b>Самостоятельные наблюдения</b>	в процессе уроков	<b>Измерять</b> величину пульса в покое после физической нагрузки. <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. <b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс
<b>Подвижные игры 18 ч.</b>		
<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений	3	<b>Владеть правилами</b> организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
<b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол	5	<b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол. <b>Излагать</b> общие правила игры в футбол. <b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. <b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  <b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>
<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.  <b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.  <b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  <b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>

	<b>Подвижные игры разных народов</b>	<b>3</b>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики 14 ч.</b>			
	Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой Повторение материала за I-II класс	<b>2</b>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p>
	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд и назад	<b>3</b>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост, прыжки со скакалкой	<b>3</b>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p>
	<i>Гимнастические упражнения.</i>	<b>4</b>	<p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату втри и два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами</p>

<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>в процессе уроков</p>	<p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание». <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа. <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p><b>Лыжная подготовка 21ч.</b></p>		
<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий. <b>Характеризовать</b> способы катания на санках сгор (например, сидя и лёжа на санках). <b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. <b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря. <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений выносливости</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p><b>Повторение II класс</b> <b>Лыжные гонки.</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона . <b>Выполнять</b> торможение « плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м). <b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>



	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты	5	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.
	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием	5	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции <b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно <b>Излагать и демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. <b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. <b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
	<b>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные наблюдения</b>	1	<b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки. <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. <b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс
	<i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</i>		<b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. <b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
	Что такое комплексы физических упражнений.		<b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.
<b>Подвижные игры 15 ч.</b>			
	<b>Подвижные игры.</b> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	2	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать со</b> сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	<i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений	2	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.

<p><b>Подвижные игры</b>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b></p>
		<p>технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.  <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.  <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.  <b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом)</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.  <b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.  <b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  <b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  <b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>

<p><b>Спортивные игры.</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол. <b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. <b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>в процессе уроков</p>	<p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание». <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа. <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. <b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. <b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта</p>
<p><b>Легкая атлетика 10 ч.</b></p>		
<p><i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3 x 10 м с максимальной скоростью передвижения. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений</p>
<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту и длину</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>

	<i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами	<b>2</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
	<i>Метание</i> малого мяча на дальность	<b>2</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат
	<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>2</b>	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.

#### 4 класс - 102 ч.

Наименование разделов, тем уроков	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
<b>Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		<b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. <b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и др.).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</b>		<b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>		

<p>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.</p>	<p>4</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.  <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  <b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Описывать</b> технику низкого старта.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для</p>
		<p>самостоятельного освоения низкого старта.</p>
<p><i>Броски</i> большого мяча(1-2кг) на дальность разными способами</p>	<p>2</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность одной-двумя руками снизу из положения стоя.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p>	<p>2</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.  <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> <i>прыжки ввысоту</i></p>	<p>2</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале легкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.</p>	<p>2</p>	<p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении.  <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении.  <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> <p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p>
<p align="center"><b>Подвижные игры 18 ч.</b></p>		

<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Владеть правилами</b> организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p><b>Подвижные игры</b> разных народов</p>	<p><b>2</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>в процессе урока</p>	<p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.  <b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  <b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).  <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.  <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p>

**Гимнастика с основами акробатики 18 ч.**

<p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>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</p>	<p align="center"><b>4</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация». <b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций <b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. <b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы, перевороты, перемахи</i></p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности. <b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
<p><i>Гимнастическая комбинация:</i> 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</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. <b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>
<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p align="center"><b>2</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>2</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p><b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий проведения занятий физической подготовкой</p>		<p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>
<p><b>Лыжная подготовка 21 ч.</b></p>		
<p>Игры и занятия в зимнее время года.</p>	<p>2</p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках сгор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности</p>
<p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.</p>	<p>1</p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p>2</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>



<p><b>Повторение II-III класс</b> <i>Лыжные гонки.</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона . <b>Выполнять</b> торможение « плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м). <b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции <b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно <b>Излагать и демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. <b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. <b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p><i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</i></p>	<p>в процессе уроков</p>	<p><b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. <b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения На материал лыжных гонок: <i>развитие выносливости</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Использовать</b> упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. <b>Развивать</b> с их помощью выносливость. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении</p>
<p><i>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах:</i> коньковый ход, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы.</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику передвижения коньковым, попеременным двухшажным, одновременным ходом. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения коньковым ходом на учебной дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>

<p><b>Подвижные игры</b>  <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать со</b> сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Знания о физической культуре</b>  Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>в процессе урока</p>	<p><b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.  <b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и <b>соблюдать</b> меры безопасности во время их проведения.</p>
<p><b>Подвижные игры 18 ч.</b></p>		
<p><b>Подвижные игры.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строе- вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p>
<p><b>Подвижные игры</b>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Баскетбол:</i> ведениемяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыхаи досуга.  <b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча;подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыхаи досуга</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведениемяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футболв условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>

<p><b>Подвижные игры</b> разных народов</p>	<p><b>4</b></p>	<p>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</p>
<p><b>Легкая атлетика 11 ч.</b></p>		
<p><i>Беговые упражнения:</i> 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.</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера. <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). <b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p>
<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность/</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. <b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>

## Планируемые результаты освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты

#### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;
- учебно познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

##### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач;
- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные результаты**

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения учащимися на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## **Способы физической деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).



