

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 9  
города Кандалакша Мурманской области»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
И.П.Вишняускаене  
Приказ от 28.08.2020 № 72

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

1 – 4 класс

уровень подготовки : «базовый»

составители: Стою Е.В.

учитель физической культуры

2020 - 2021 учебный год

## Пояснительная записка

*Рабочая программа по «Физической культуре»* составлена на основе:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования /Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060, от 29.12.14 г. № 1643, от 18.05.2015 № 507 /
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования /Институт стратегических исследований в образовании РАО. Научные руководители — член-корреспондент РАО А. М. Кондаков, академик РАО Л. П. Кезина/ Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15
4. Учебного плана начального общего образования МБОУ ООШ № 9 на 2020 - 2021 учебный год.
5. Положения о рабочих программах учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ ООШ № 9 /приказ директора школы от 22.04.2014 № 62/

При составлении рабочей программы использована программа Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Предназначена для реализации программного содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1 - 4 классах общеобразовательной школы на *базовом уровне* с использованием УМК «Перспектива».

Срок освоения программы : 01.09.2020 – 31.05.2021

### **Цели изучения курса:**

Целью учебной программы по физической культуре является:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: — умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Место предмета в учебном плане

В соответствии с ПООП НОО «Физическая культура» при получении начального общего образования изучается с I по IV класс. Относится к образовательной области «Физическая культура». Общее количество часов изучения данного курса – 270 ч.

В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ № 9 часы изучения предмета «Окружающий мир» по годам обучения распределены следующим образом:

|  |  |  |  |               |
|--|--|--|--|---------------|
| 1 класс<br>33 учебные недели<br>2ч/нед | 2 класс<br>34 учебные недели<br>2ч/нед | 3 класс<br>34 учебные недели<br>2ч/нед | 4 класс<br>34 учебные недели<br>2ч/нед | итого         |
| <b>66 ч.</b>                           | <b>68 ч.</b>                           | <b>68 ч.</b>                           | <b>68 ч.</b>                           | <b>270 ч.</b> |

Третий дополнительный час «Физической культуры» на уровне начального общего образования в 2020 – 2021 учебном году реализуется за счёт занятий внеурочной деятельности по направлению «Самбо» в объёме 1 часа в неделю в 1-4-х классах.

|  |  |  |  |       |
|--|--|--|--|-------|
| 1 класс<br>33 учебные недели<br>1ч/нед | 2 класс<br>34 учебные недели<br>1ч/нед | 3 класс<br>34 учебные недели<br>1ч/нед | 4 класс<br>34 учебные недели<br>1ч/нед | итого |
|--|--|--|--|-------|

|       |       |       |       |        |
|-------|-------|-------|-------|--------|
| 33 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 34 ч. | 135 ч. |
|-------|-------|-------|-------|--------|

### Ценностные ориентиры начального общего образования и содержания учебного предмета "Физическая культура"

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Результаты изучения курса**

Программа обеспечивает достижение обучающимися начальной школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

*Личностные и метапредметные результаты* достигаются учащимися при освоении междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» и её подразделов «Чтение: работа с текстом», «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся».

*Предметные результаты* достигаются при освоении программного содержания учебного предмета «Окружающий мир».

### **Личностные и метапредметные результаты.**

#### **Формирование универсальных учебных действий в результате изучения физической культуры**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

##### ***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 частной 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;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

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

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её 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.

### **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 её 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 учёта 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 причинно-следственные 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 приёмов решения задач.

### **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 причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

## Коммуникативные универсальные учебные действия

### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- 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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Чтение. Работа с текстом.**

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

***Выпускник научится:***

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;



- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

***Выпускник научится:***

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

**Работа с текстом: оценка информации**

***Выпускник научится:***

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Формирование ИКТ-компетентности обучающихся в результате изучения физической культуры**

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

***Выпускник научится:***

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

## **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных**

### **Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

## **Обработка и поиск информации**

### **Выпускник научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

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

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

## **Создание, представление и передача сообщений**

### **Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

## **Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования моделировать объекты и процессы реального мира.

## **Предметные результаты**

/Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке/

В результате обучения обучающиеся 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, физкультурминуток 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Содержание курса**

### **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, плавание 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физкульт-минуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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 вперёд 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.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание\***. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.

\* Изучение на теоретическом уровне

### **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 лёгкой 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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### ***На материале лёгкой 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 двух ногах 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 вперёд (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 двух-трёх 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.

#### ***На материале плавания\****

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

\*Изученные на теоретическом уровне способы действий отрабатываются обучающимися самостоятельно при посещении бассейнов.

| №<br>п/п | Наименование тематического<br>раздела  | Количество часов |               |               |               |               |
|----------|--|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|          |  | 1 класс          | 2 класс       | 3 класс       | 4 класс       | итого         |
| 1        | Знания о физической культуре   | 3                | 4             | 4             | 4             | 15            |
| 2        | Способы физкультурной<br>деятельности  | 4                | 6             | 6             | 6             | 22            |
| 3        | Физическое совершенствование<br><i>Физкультурно-оздоровительная<br/>деятельность.</i><br><i>Спортивно-оздоровительная<br/>деятельность</i> | 92               | 92            | 92            | 92            | 368           |
| 4        | Подвижные и спортивные игры  | Внутри<br>тем    | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем |
| 5        | Общеразвивающие упражнения   | Внутри<br>тем    | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем | Внутри<br>тем |
| ИТОГО    |  | 99               | 102           | 102           | 102           | 405           |



## Тематическое планирование

| Содержание курса  | Тематическое планирование  | Характеристика деятельности учащихся   |
|---|--|--|
| <b>1 класс</b>  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре 3ч</b>  |  |  |
| <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p> | <p>Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения</p> | <p>Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p> |
| <b>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b>   |  |  |
| <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и</p>  | <p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии.</p>   | <p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)<br/> Самостоятельные занятия.<br/> Составление режима дня.<br/> 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> | <p>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.<br/> Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.<br/> Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.<br/> Физкультминутка. Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.<br/> Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.<br/> Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> | <p>от погодных условий.<br/> Объяснять пользу подвижных игр.<br/> Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.<br/> Раскрывать значение режима дня для жизни человека.<br/> Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.<br/> Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.<br/> Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> |
|--|--|--|

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p>   | <p>Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>  |
| <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски</p>  | <p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг. Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p> | <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> |
| <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | <p>Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «На лево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две</p>   | <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и</p>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стой- ки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p>  | <p>различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.</p>  |
| <p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p>                 | <p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> | <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы пере- движения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> |
| <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>             | <p>Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>  | <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней за- рядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>   |
| <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на</p> | <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития</p>   | <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для</p>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| спортивных площадках и в спортивных залах)  | («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. | проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| <b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>  |  |   |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.   | Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.  |
| Комплексы физкультминуток   | Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.   | Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.   |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки  | Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.   | Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.   |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с  | Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на   | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | <p>месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».</p>   | <p>чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p>   |
| <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>  | <p>Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения. Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p> | <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировку; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> |
| <p>Акробатические комбинации</p>   | <p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>  | <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>  |
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>  | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в</p>   | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Передвижение по гимнастической стенке</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> | <p>горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> | <p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условия</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с про- движением вперёд</p>   | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и на- зад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>   | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>  |
| <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p>   | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p>   | <p>Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе про- хождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>  |
| <p>Подвижные игры. На материале</p>  | <p>Основные содержательные линии. Игровые</p>   | <p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять</p>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений | 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», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п. | интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности |
| На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты                              | Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.  | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).   |
| На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений                                   | Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.   |   |
| Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу   | Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).  | Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  |
| Баскетбол: передачи и ловля мяча  | Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.  | Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.   |
| Подвижные игры разных народов   | Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.   | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.  |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p> | <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися</p> <p>Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>                    | <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>   |
| <p><b>II класс (102 ч)</b><br/><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b></p>  |  |   |
| <p>Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>  | <p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p> <p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с</p> | <p>Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования,</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | правилами и традициями древних Олимпийских игр.   | помогающие укреплению мира на Земле.  |
| <b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>  |   |   |
| Способы физкультурной деятельности (6 ч)   | <p>Подвижные игры для освоения спортивных игр. Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> | <p>Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> |
| Выполнение простейших закаливающих процедур  | <p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм. Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</p>   | <p>Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой. Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу)</p>  |
| Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие | <p>Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и</p>  | <p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| физических качеств  | <p>передвижений.</p> <p>Основные содержательные линии. Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</p> <p>Упражнения со скакалкой. Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 1.</p>   | <p>Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p>   |
| Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки                         | <p>Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития</p>  | <p>Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p>   |
| Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия | <p>Что такое физические качества. Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p>Сила. Упражнения для развития силы. Основные содержательные линии. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища</p> | <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p> <p>Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные линии. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные</p> | <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости</p> <p>Характеризовать равновесие как физическое</p> |
|--|---|---|

|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
|                               | <p>содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.</p> <p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Основные содержательные линии. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. Катание на санках. Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p> | <p>качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> |
| Лыжные гонки. Передвижение на | Передвижение на лыжах двухшажным   | Характеризовать технику скользящего хода и  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>лыжах</p>  | <p>попеременным ходом. Основные содержательные линии. Скользящий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м)<br/>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»<br/>Основные содержательные линии. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».<br/>Подъём «лесенкой». Основные содержательные линии. Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</p> | <p>демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br/>Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом<br/>Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.<br/>Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона.<br/><br/>Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p> |
| <p><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b></p>                                       |  |  |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки</p> | <p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Основные содержательные линии. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.<br/>Подвижные игры с мячом на точность движений. Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p>   | <p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).<br/>Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.<br/>Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча.<br/>Разучить подвижные игры с мячом.<br/>Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр</p>       |
| <p>Комплексы упражнений утренней зарядки</p>  | <p>Комплекс упражнений зарядки 4. Основные содержательные линии. Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p>  | <p>Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p>   |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с</p>                             | <p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение</p>   | <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | <p>материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p>   | <p>чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку.</p>   |
| <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>   | <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p> |
| <p>Акробатические комбинации</p>   | <p>Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p>  | <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций</p>   |
| <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p>   | <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя</p>   | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>  |
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>                                | <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по</p>   | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз  | технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.   |
| Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере- ползания | Основные содержательные линии. Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. | Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условия |
| Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег   | Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м.  | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.               |
| Прыжковые упражнения: прыжок в высоту  | Основные содержательные линии. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.   | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.   |
| Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами   | Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из по- ложения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя   | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.   |
| Метание малого мяча на дальность   | Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении   | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  |



|   |   |   |
|---|---|---|
|   | упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.   | Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.  |
| <p>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p>Спортивные игры. Футбол: остановка мяча; ведение мяча</p> | <p>Основные содержательные линии. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p> <p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не- вод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».</p> <p>Футбол Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> | <p>Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча  | Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в  | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча</p> <p>Подвижные игры разных народов</p>  | <p>шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</p> <p>Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта</p> | <p>деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений,</p> | <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их</p>                       | <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| ВЫНОСЛИВОСТИ   | выполнение учащимися<br>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта   | занятиях.<br>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств   |
| <b>III класс (102 ч)</b><br><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>  |   |   |
| Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа | Немного истории Основные содержательные линии. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.<br>Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, по-лучившей своё отражение в современных видах спорта.<br><br>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность. |
| <b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>  |   |   |
| Самостоятельные наблюдения   | Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.   | Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.   |
| Самостоятельные занятия.<br>Выполнение простейших закаливающих процедур  | Закаливание — обливание, душ. Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.  | Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур  |
| <b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>   |   |   |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой                         | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стоек, седов,   | Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</p> <p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения</p> <p>Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> |
| <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> | <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски,</p>  | <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений   | в условиях учебной и соревновательной деятельности.  |
| Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту | Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высоки старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Лыжные гонки. Передвижения, повороты</p> | <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Основные содержательные линии. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции</p> | <p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p> |
|---|--|--|

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>*Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног<br/><i>/изучается на теоретическом уровне/</i></p> | <p>*Плавание. Основные содержательные линии. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног.</p>   | <p>*Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием. Знать основные способы вхождения в воду. Знать о технике выполнения упражнений: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Знать о технике скольжения на груди после отталкивания от стенки бассейна. Знать о включении в работу ног во время скольжения на груди.</p>  |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>  | <p>Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p> | <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> |
| Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол | Волейбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.   | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.  |
|   | Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины | Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.  |
|   | Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.   | Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной   |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>   |
| <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p> | <p>Футбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> | <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> |
| <p>Подвижные игры</p>  | <p>Подвижные игры «Передал — садись» и др.</p>   | <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Подвижные игры разных народов  | Основные содержательные линии. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. | Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. |
| Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей | Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.  |
| На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей   | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  | Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.   |
| На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости  | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств   | Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств  |
| <b>IV класс (102 ч)</b><br><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>   |  |  |
| Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью   | Немного истории. Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.  | Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).   |
| Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений                             | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.   | Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.<br>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий | Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.<br><br>Оказание первой помощи при лёгких травмах. Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. | Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями<br><br>Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  |
| Выполнение простейших закаливающих процедур  | Закаливание. Основные содержательные линии. Закаливание организма с помощью воздушных,  | Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн,  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.  | купания в естественных водоёмах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.   |
| <b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>   |  |  |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств  | Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года. | Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |
| <b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост | Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.  | Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности   |
| Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в                      | Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и   | Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>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>Опорный прыжок через гимнастического козла</p>   | <p>отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p>  | <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>   |
| <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи</p> <p>Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами пере-ворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</p> | <p>Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине</p> | <p>Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение.</p>                |
| <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением</p>   | <p>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p>  | <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Прыжковые упражнения: прыжки в высоту</p>                             | <p>Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>  | <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (план-ка устанавливается на высоте 60—70 см)</p>   |
| <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход</p> | <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p> | <p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции</p> |
| <p>Подвижные игры</p>  | <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p>  | <p>Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение</p>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.  |
| Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбол | Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов) | Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.   |
| Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола   | Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).  | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.   |
| Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола                          | Основные содержательные линии. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).   | Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.<br><br>Раскрывать в содержании национальных |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Подвижные игры разных народов   | Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).  | 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  |
| Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитии гибкости, координации движений, силовых способностей<br><br>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, быстроты, | Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.<br><br>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места | Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.<br><br>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. |
| На материале лыжных гонок: развитие выносливости  | Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении  | Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической   |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</p> | <p>подготовкой. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении</p> |
|--|---|---|

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 1 класс; М: Просвещение, 2011, 2012

Физическая культура. 2 класс; М: Просвещение, 2011

Физическая культура. 3—4 классы; М: Просвещение, 2013, 2014

#### **Учебно-практическое оборудование**

Бревно напольное (3 м)

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мише- ни для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Акробатическая дорожка

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Дорожка разметочная резиновая для прыжков

Рулетка измерительная  
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  
Льжи детские (с креплениями и палками)  
Щит баскетбольный тренировочный  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Волейбольная стойка универсальная  
Сетка волейбольная  
Аптечка  
Стол для игры в настольный теннис  
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

## Нормативы по видам двигательной деятельности

## 4 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |         |        |         |         |        |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с                    | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

## 3 класс

| Контрольные упражнения                           | Уровень   |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|  | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, кол-во раз                  | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см                       | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с                    | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                               | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                     | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

## 2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                  | 5 – 7                   | 13 – 15              | 8 – 12                  | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142               | 119 – 127               | 136 – 146            | 118 – 135               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

## 1 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                   | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114               | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0               | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |