



**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Сосновоборская частная школа»**

**Рассмотрено педагогическим советом  
протокол от 30.08.2018 №1  
Утверждена приказом от 30.08.2018 №39**

**Приложение к основной общеобразовательной  
программе начального общего образования  
утвержденной приказом от 28.08.2015 №46**

**Рабочая программа  
учебного предмета  
Физическая культура 1-4 класс**

Составитель  
Юсупходжаев Ю.Н. учитель физической культуры

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения обучающимися уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов, а также являются показателем достижения целей и задач рабочей программы.

Цель рабочей программы:

становление основ гражданской идентичности, мировоззрения и духовно-нравственных ценностей обучающихся, личностных характеристик выпускника начальной школы средствами предмета «Физическая культура».

### **Задачи в области формирования личностных результатов:**

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

### **Задачи в области формирования метапредметных результатов:**

- 1.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

#### **Задачи в области формирования предметных результатов:**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

<p>Виды Результатов Личностные</p>	<p>Основные объекты оценки результата</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению, ориентации на содержательные моменты образовательного процесса — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;</li> <li>2. сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех</li> <li>3. сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей</li> <li>4. знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы</li> </ol>	<p>Способы диагностики</p> <p><u>Портфолио</u> Участие в конкурсах, олимпиадах, внеурочной деятельности, защите проектов</p>
<p>Метапредметные</p>	<p>1. способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в</p>	<p>• решение задач творческого и поискового характера;</p>

	<p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении</p> <p>2. умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников</p> <p>3. способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям</p> <p>4. умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● учебное проектирование;</li> <li>● итоговые проверочные работы;</li> <li>● комплексные работы на межпредметной основе;</li> <li>● мониторинг сформированности основных учебных умений</li> </ul>
Предметные	<p>1. овладеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>2. овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>4. овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Текущее оценивание с точки зрения применения опорной системы знаний при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач.</li> <li>● Диагностические работы (промежуточные и итоговые), направленные на определение уровня освоения темы</li> <li>● Итоговые комплексные работы система заданий</li> </ul>

## 2. Содержание учебного предмета

### *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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы

дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и 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. Правила поведения на занятиях. Температурный режим.**

Передвижение на лыжах, освоение ходов, повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

**На материале 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.

*Пионербол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов( Русская лапта)

### ***Общеразвивающие упражнения***

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

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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



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

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех 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.

#### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### **Медико - педагогический контроль.**

Допуск к занятиям по физической культуре осуществляется на основе результатов медицинского осмотра. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников, организуется дифференцированный подход в работе на уроке обучающихся основной, подготовительной, специальной медицинских групп.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода и проведения занятий по общей физической подготовке. Основное

содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения.

Школьники специальной медицинской группы занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Содержание учебного предмета реализуется по учебникам:

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 класс.- Москва «Просвещение».

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

Содержание курса Тематическое планирование		Классы, часы				Характеристика деятельности учащихся
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
<b>Знания о физической культуре</b>						
<b>Физическая культура</b>						
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	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма			В процессе уроков		Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и

				погодных условий
<b>Из истории физической культуры</b>				
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв.</p>		<p>В процессе уроков</p>	<p>Пересказывают тексты по истории физической культуры.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр</p> <p>Раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<b>Физические упражнения</b>				
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>		<p>В процессе уроков</p>	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер</p>

<p>физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>				<p>зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
<b>Способы физической деятельности</b>				
<b>Самостоятельные занятия</b>				
<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>				

Измерение длины и массы тела. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Измерение показателей физического развития. Измерение частоты сердечных сокращений	В процессе уроков				Измеряют и определяют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Самоконтроль.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>						
Организация и проведение подвижных игр.	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Народные подвижные игры	В процессе уроков				Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности. Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физическим

						качествам.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>						
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> <p>Упражнения на</p>	<p>Движение и передвижение строем</p>					<p>Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем</p> <p>Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на</p>
	Акробатика.	16	14	12	12	
	<p>Снарядная гимнастика.</p>					
Прикладная гимнастика						

<p>низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>					<p>развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и</p>
--	--	--	--	--	---

						<p>выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<b>Легкая атлетика</b>						
<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча.</p>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых</p>



<p>длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>				<p>упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча.</p>
--	----------------------------	--	--	--	--

						<p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<b>Лыжные гонки</b>						
<p>Передвижение на лыжах разными способами, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе, с отдельным стартом на скорость. Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Повороты переступанием, прыжком; спуски; подъемы (лесенкой, полувелочкой, елочкой,); торможения(</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	12	12	13	14	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>

падением, плугом)						передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и овлаивают технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
<b>Подвижные и спортивные игры</b>						
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

<p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>8</p> <p>15</p>	<p>14</p>	<p>8</p> <p>14</p>	<p>8</p> <p>14</p>	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении</p>
--	-----------------------------------	--------------------	-----------	--------------------	--------------------	---

						<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивают физические качества</p> <p>Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<b>Итого</b>		<b>83</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	