

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №48» города Белгорода

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО

*Литвиненко Н.В.*  
Протокол № 9  
от «31» мая 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

*Н.В. Каеркина*  
«31» мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №48

*М.Виноградская*  
«31» мая 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 классы

(2 часа в неделю)

базовый уровень

(ФГОС НОО, 2009)

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного стандарта начального общего образования; с учетом рекомендаций основной образовательной программы начального общего образования; с учетом программы Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 1-4 класс, и на основе учебников: Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 1-2 класс. М.: Вентана-Граф, 2012; Т.В.Петрова, Ю.А.Капылова, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 3-4 класс. М.: Вентана-Граф, 2012.

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических навыков и умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение десяти минут урока. Раздел «Знания о физической культуре» изучается три часа, на 12 уроках по десять минут; раздел «Организация здорового образа жизни» изучается один час, на 4 уроках по десять минут; раздел «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью» изучается один час, на 4 уроках по десять минут; раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается два часа, на 8 уроках по десять минут.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Теоретическую часть урока освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны, в соответствии с заключением врача.

Ученики, относящиеся к специальной медицинской группе (в случае если специальные медицинские группы не открыты на первое сентября), занимаются на уроке физической культуры со всеми учениками, но, с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Рабочая программа рассчитана на 270 часов на четыре года обучения (из расчета два часа в неделю).

### ***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

#### **1 КЛАСС**

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **2 КЛАСС**

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### 3 КЛАСС

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### 4 КЛАСС

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирования ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирования целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

#### 1 КЛАСС

- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;
- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### 2 КЛАСС

- Формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;
- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

### 3 КЛАСС

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;
- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### 4 КЛАСС

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- Активное использование речевых средств и средств, информационных и коммуникативных и познавательных задач;

- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

### 1 КЛАСС

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы,
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длинной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### 2 КЛАСС

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длинной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### 3 КЛАСС

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### 4 КЛАСС

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **называть, описывать и рассказывать:**

- Роль и значения занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значения физической нагрузки и способы её регулирования;
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия зрения;
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуткой;
- Выполнять двигательные и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;



- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- Учувствовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Измерять собственные массу и длину тела;
- Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

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

#### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с 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;

- выполнять передвижения на лыжах

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре: значение понятия «физическая культура»;

Зарождение и развитие физической культуры: физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима;

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью: связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций;

Внешнее строение тела человека: части тела человека.

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня: планирование режима дня школьника 1 класса.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки;

Здоровое питание: режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты;

Правила личной гигиены: гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия: оценка самочувствия по субъективным признакам.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.;

Физические упражнения для физкультминуток: движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра;

Упражнения для профилактики нарушений зрения: правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).

### **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика:* бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча;

*Гимнастика с основами акробатики:* строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга);

*Лыжная подготовка:* одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).

*Подвижные игры:* правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.

## **2 класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр: понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»;

Скелет и мышцы человека: части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека;

Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека: понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя;

Стопа человека: функции стопы. Понятие «плоскостопие»;

Одежда для занятий разными физическими упражнениями: одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня: понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня;

Закаливание: понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обливания, хождение босиком);

Профилактика нарушений зрения: причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Оценка правильности осанки: контроль осанки в положении сидя и стоя.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги паль-

цами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки;

Физические упражнения для физкультминуток: движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра;

Физические упражнения для расслабления мышц: расслабление мышц в положении лёжа на спине;

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки: ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове;

Физические упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку;

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения: упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи);

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).

## **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

*Легкая атлетика:* беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками);

*Гимнастика с основами акробатики:* строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд;

*Лыжная подготовка:* подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»;

*Подвижные и спортивные игры:* подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

## **3 класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью: физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме;

История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью: физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры;

Физическая культура народов разных стран: особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии;

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями: одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе;

Основные двигательные качества человека: способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильное питание: правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов;

Правила личной гигиены: функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

## **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела: способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника;

Оценка основных двигательных качеств: правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)

## **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой.

Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.);

Физические упражнения для физкультурминуток: упражнения для активизации кровообращения в конечностях;

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)

Упражнения для профилактики нарушений зрения: согревание глаз ладонями, горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе;

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).

## **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

*Легкая атлетика:* основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность);

*Гимнастика с основами акробатики:* строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание попластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой;

*Лыжная подготовка:* экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке;

*Подвижные и спортивные игры:* подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).

#### 4 класс

##### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны:

Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России;

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр: причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр;

Опорно-двигательная система человека: функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей;

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: виды травм. Понятие «разминка»;

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания: строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания.

Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.

Способы передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

##### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Массаж: причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

##### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение сердечного пульса: понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.

Оценка состояния дыхательной системы: частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

##### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».

Физические упражнения для физкультминуток: упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения);

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки: упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»);

Упражнения для профилактики нарушений зрения: горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств: упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперед, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересеченной местности), гибкости (глубокие наклоны вперед в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).

### **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

*Легкая атлетика:* беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперед, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега;

*Гимнастика с основами акробатики:* построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед. Стойка на лопатках;

*Лыжная подготовка:* Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке;

*Подвижные и спортивные игры:* правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.

#### *Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди.

### **Тематическое планирование составлено с учетом целевых установок рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №48 г. Белгорода.**

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста, (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является, создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего:
<b>1</b>	Знания о физической культуре	3	3	3	3	<b>12</b>
<b>2</b>	Организация здорового образа жизни	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>3</b>	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	<b>4</b>
<b>4</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	<b>8</b>
<b>5</b>	Спортивно-оздоровительная деятельность:	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>242</b>
5.1	легкая атлетика	16	16	16	14	<b>62</b>
5.2	гимнастика с основами акробатики	16	16	16	12	<b>60</b>
5.3	лыжная подготовка	12	12	12	8	<b>44</b>
5.4	подвижные игры	15	17	17	15	<b>64</b>
5.5	плавание				12	<b>12</b>
	Всего часов в году:	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>270</b>



**Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<i>Понятие о физической культуре.</i> Что такое «физическая культура»?		Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.
	<i>Зарождение и развитие физической культуры.</i> Как появилась физическая культура? Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.		Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов.
	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i> Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.		Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	<i>Внешнее строение тела человека.</i> Части тела человека.		Называть части тела человека.
<b>2</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Правильный режим дня</i> Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.		Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня.

	<i>Здоровое питание</i> Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.		Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
	<i>Правила личной гигиены</i> Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.		Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Простейшие навыки контроля самочувствия</i> Оценка самочувствия по субъективным признакам.		Определять внешние признаки собственного недомогания
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.		Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
	<i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).		С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>59</b>	
<b>5.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	Бег. Прыжки. Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча). Игры с бегом, прыжками. Метаниями малого мяча.		Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м

<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<p><i>Строевые упражнения и строевые приемы:</i> Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!».</p> <p><i>Лазание и перелезание</i> Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).</p> <p><i>Элементы акробатики</i> Основная стойка. Стойка ноги врозь. Положения рук. Положения ног. Стойка на носках. Упор присев.</p>		<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой. Выбор снаряжения для занятий. Способы переноски лыж. Стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).</p>		<p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>	
	<p>Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.</p>		<p>Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками</p>
<b>2 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<p><i>Первые Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.</i> Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпий-</p>		<p>Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире</p>

	ских игр. Понятие «чемпион».		
	<i>Скелет и мышцы человека.</i> Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.		Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
	<i>Осанка человека</i> Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.		Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
	<i>Стопа человека</i> Функции стопы. Понятие «плоскостопие».		Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
	<i>Одежда для занятий разными физическими упражнениями</i> Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.		Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Правильный режим дня</i> Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.		Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
	<i>Закаливание</i> Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).		Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
	<i>Профилактика нарушений зрения</i> Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.		Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.

<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Оценка правильности осанки</i> Контроль осанки в положении сидя и стоя.		Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.		Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.		Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
	<i>Физические упражнения для расслабления мышц</i> Расслабление мышц в положении лёжа на спине.		Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.		Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
	<i>Физические упражнения для профилактики плоскостопия</i> Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.		Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности		Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

	шеи).		
	<p><i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i></p> <p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).</p>		<p>Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м).</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов).</p> <p>Метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).</p>		<p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега</p>
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<p><i>Строевые приёмы и упражнения</i></p> <p>Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей.</p> <p>Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!».</p> <p>Повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному.</p>		<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения;</p> <p>использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд</p>

	<p>Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!».</p> <p>Передвижения в колонне по одному.</p> <p><i>Упражнения для развития силы мышц</i></p> <p>Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p><i>Элементы акробатики</i></p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперёд.</p>		
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка».</p> <p>Торможение «плугом».</p>		<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>	
	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам</p>
<b>3 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<p><i>История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.</i></p> <p>Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.</p>		<p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p>понимать роль физической культуры в древних обществах;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и спортом</p>
	<p><i>История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.</i></p> <p>Физическая подготовка воинов.</p>		<p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и спортом</p>

	Рыцарские турниры.		
	<i>Физическая культура народов разных стран.</i> Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.		Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
	<i>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.</i> Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
	<i>Основные двигательные качества человека.</i> Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.		Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Правильное питание</i> Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.		Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
	<i>Правила личной гигиены</i> Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.		Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Измерение длины и массы тела</i> Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.		Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
	<i>Оценка основных двигательных качеств</i> Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мы-		Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств;



	шечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).		самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.).		Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
	<i>Физические упражнения для физкультминуток</i> Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной).		Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
	<i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i> Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.		Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
	<i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i> Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений).		Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

	<p>Упражнения для развития быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).</p>		
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
	<p>Основные фазы бега.</p> <p>Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением).</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).</p>		<p>Называть основные фазы бега;</p> <p>выполнять высокий и низкий старты;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;</p> <p>преодолевать дистанцию 1 км на время;</p> <p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>	
	<p><i>Строевые упражнения и строевые приёмы</i></p> <p>Построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две.</p> <p>Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом</p>		<p>Называть основные положения тела;</p> <p>выполнять строевые команды и упражнения;</p> <p>выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>

	<p>марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!».</p> <p>Передвижения в колонне с изменением скорости.</p> <p><i>Лазание и ползание</i></p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i></p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Элементы акробатики</i></p> <p>Кувырок вперёд.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>		
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
	<p>Экипировка лыжника.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Подъём способом «лесенка» и «елочка».</p> <p>Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.</p> <p>Спуски в основной стойке</p>		Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>	
	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.</p> <p>Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).</p>		Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
<b>4 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	
	<i>История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими</i>		Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечения

	<p><i>особенностями, традициями и обычаями страны.</i> Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России.</p>		<p>ний, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России</p>
	<p><i>Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.</i> Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.</p>		<p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр</p>
	<p><i>Опорно-двигательная система человека.</i> Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.</p>		<p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p>
	<p><i>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.</i> Виды травм. Понятие «разминка».</p>		<p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах</p>
	<p><i>Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.</i> Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.</p>		<p>Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания</p>
	<p><i>Способы передвижения человека.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание</p>		<p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;</p>

	как способы передвижения человека.		выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
<b>2.</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>	
	<i>Массаж</i> Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.		Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
<b>3.</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>	
	<i>Измерение сердечного пульса</i> Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.		Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
	<i>Оценка состояния дыхательной системы</i> Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.		Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
<b>4.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>	
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики</i> Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».		Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
	<i>Физические упражнения для физкультминутки</i> Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения).		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
	<i>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</i> Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону).		Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки

	<p>Поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди.</p> <p>Глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками.</p> <p>Удержание позы «руки вверх».</p>		
	<p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения</i></p> <p>Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.</p> <p>Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.</p>		<p>Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p>
	<p><i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств</i></p> <p>Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений).</p> <p>Упражнения для развития быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).</p>		<p>Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;</p> <p>вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
	<p><i>Плавание</i></p>		

	<p>Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия).</p> <p>Правила поведения в бассейне.</p> <p>Правила входа в воду.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом.</p> <p>Техника плавания кролем на груди</p>		<p>Называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием.</p> <p>Называть правила техники безопасности в бассейне.</p> <p>Описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом, плавать одним изучаемым стилем.</p>
<b>5.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>61</b>	
<b>5.1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
	<p><i>Беговые упражнения</i></p> <p>Бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км.</p> <p>Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости).</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p>
<b>5.2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>13</b>	
	<p><i>Строевые приёмы и упражнения</i></p> <p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).</p> <p>Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).</p> <p><i>Лазание и ползание</i></p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ползание по-пластунски.</p> <p><i>Элементы акробатики</i></p> <p>Кувырок вперёд.</p> <p>Стойка на лопатках.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;</p> <p>выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
<b>5.3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	

	<p>Одновременный одношажный лыжный ход.          Подъём способом «полуёлочка».          Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.          Спуски в низкой стойке</p>		<p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;          проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;          выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке</p>
<b>5.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>14</b>	
	<p><i>Правила и элементы игры в волейбол</i>          Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.          Приём и передача мяча двумя руками сверху.          Приём мяча двумя руками снизу.          Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену.</p> <p><i>Правила и элементы игры в баскетбол</i>          Ведение мяча левой и правой руками.          Передача мяча одной и двумя руками от груди.          Бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками.          Подвижные игры с мячом.</p>		<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;          знать правила игры в волейбол и баскетбол;          выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;          организовывать и проводить подвижные игры;          договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>