ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей и ценностей;
* формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

* 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;
* 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.

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 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.

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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений ав­тора В. И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Про­свещение, 2016).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 - 4 классы**

**З ч в неделю, всего 405 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми или во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т.д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры** | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура** | Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья и влия­ние на развитие человека.  Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)** | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды** | Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями |
| **Органы чувств** | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.  Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена** | Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание** | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». |
| **Мозг и нервная система** | Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции.  Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания** | Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения** | Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества** | Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим** | Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников |
| **Тренировка ума и характера** | Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь** | Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливых, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах** | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи.  Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** | **1 – 2 классы**  Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках.  Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т: п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.  Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей*. Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.  Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).  3 - 4 классы  Овладение знаниями. Понятия: эста­фета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагива­нием через скамейки, в различном тем­пе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.  Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.  Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.  «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах.  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места,стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной).  Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. Эста­феты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера.  Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в на­правлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег до 12 мин. Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м).  Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **Бодрость, грация, координация** | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.  **1-2 классы**  *Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг.), обручем, флажками. Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  *Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей.* Упражнения в висе стояи лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.  Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату.  *Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.  Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на оной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. Шаг с прискоком; пристав­ные шаги; шаг галопа в сторону. Стой­ка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по брев­ну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кру­гом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.  Освоение строевых упражнений. Ос­новная стойка; построение в колон­ну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по зара­нее установленным местам; размы­кание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; коман­ды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставны­ми шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колон­не по одному на указанные ориенти­ры; команда «На два (четыре) шага ра­зомкнись!».  Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняе­мые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимён­ными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще­развивающих упражнений различной координационной сложности.  3 - 4 классы  Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из поло­жения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способ­ностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре стоя на коленях, в упо­ре лёжа, лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.  Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гим­настических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла.  Освоение навыков равновесия. Ходь­ба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав­ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими ша­гами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опу­скание в упор стоя на колене (правом, левом).  Освоение танцевальных упражне­ний и развитие координационных способностей. Шаги галопа и поль­ки в парах; сочетание изученных тан­цевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; эле­менты народных танцев.  Освоение строевых упражнении. Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»; рапорт учителю; по­вороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной ше­ренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  Самостоятельные занятия. Вы­полнение освоенных общеразвиваю­щих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| **Играем все!** | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.  1 - 2 классы  Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве.Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве.Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых спо­собностей.Подвижные игры«Ктодальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».  Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча.Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). Овладение элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».  Закрепление и совершенствование ударов, остановок и ведение мяча ногой, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Быстро и точно», «Ведение и удары по мячу ногой», «Мини-футбол» двое против двоих, трое против троих.  3 - 4 классы  Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. По­движные игры «Пустое место», «Бе­лые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ори­ентирование в пространстве. Под­вижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».  Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с из­менением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходь­бе и медленном беге), удары по во­ротам в футболе. Ведение мяча с из­менением направления (баскетбол, гандбол).  Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходь­бе и медленном беге).  Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способ­ностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ори­ентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овла­дей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведени­ем мяча».  Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приемом мяча сверху двумя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приемов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом».  Закрепление и совершенствование ударов по мячу в футболе. Остановки мяча ногой, ведения мяча с изменением направления и скорости развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, согласованию движений с мячом и без мяча. Подвижные игры «Ведение и удары по мячу ногой», «Сбей городок», «Мини-футбол» трое против троих, четверо против четверых игроков.  *Комплексное развитие координа­ционных и кондиционных способ­ностей, овладение элементарными* технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-бас­кетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия. Упраж­нения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча нога­ми, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| **Жизненно важное умение** | Овладение знаниями. Названия пла­вательных упражнений, способов пла­вания и предметов для обучения. Вли­яние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопас­ности, поведение в экстремальной си­туации.  Освоение умений плавать и разви­тие координационных способностей. Специальные плавательные упражне­ния для освоения с водной средой (по­гружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «попла­вок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плава­нии способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание од­ним из способов 25 м. Прыжки с тум­бочки. Повороты.  Совершенствование умений пла­вать и развитие выносливости. Повторное проплывание отрезков 10 - 25м (2 - 6 раз), 100м (2 - 3 раза). Игры и развлечения на воде: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Скольжение на груди на дальность» и др.  Самостоятельные занятия. Выпол­нение специальных упражнений, ре­комендованных программой, для ос­воения умений плавать | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физиче­скую нагрузку по частоте сердечных сокращений  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.  Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха |
| **Все на лыжи!** | Овладение знаниями. Основные тре­бования к одежде и обуви во время за­нятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.  1 - 2 классы  Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступа­ющий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Пе­редвижение на лыжах до 1 км. Сколь­зящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Пере­движение на лыжах до 1,5 км.  **3 - 4 классы**  Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с рав­номерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Про­хождение дистанции до 2,5 км.  Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник» | Объясняют назначение понятий и терминов, относя­щихся к бегу на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоя­тельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения на лыжах в зави­симости от особенностей лыжной трассы.  Соблюдают правила безопасности.  Применяют передвижение на лыжах для развития ко­ординационных способностей и выносливости, кон­тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердеч­ных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместного освоения техники передвижения на лы­жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бе­гом на лыжах.  Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости |
| **Твои физические способности** | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочув­ствия в процессе умственной, трудо­вой и игровой деятельности. Изме­рение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.  Приёмы измерения пульса (часто­ты сердечных сокращений до, во вре­мя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигатель­ных) способностей (качеств): скорост­ных, координационных, силовых, вы­носливости, гибкости | Раскрывают понятие «физические способности чело­века», выделяют его основные компоненты и опреде­ляют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гиб­кости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.  С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет |
| **Твой спортивный уголок** | Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома.  Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносли­вости | Вместе с родителями выбирают спортивный инвен­тарь и снаряды для выполнения в домашних услови­ях утренней гимнастики и тренировочных упражне­ний.  Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей физической культуры и ОБЖ  МБОУ СОШ № 85  от «28» августа 2019 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В Топчий | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.С.Демченко  «29» августа 2019 года |