

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Половинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей нач. кл.
руководитель
Копылова О.П.
протокол №5 от «14»
июня 2019г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МБОУ Половинская СОШ
Л.Ю. Степанова
«26» июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)
(вариант 7.1)
1-4 класс

Разработали:

Учитель начальных классов: Осипова Ираида Ильинична

Половинка, 2019

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС НОО приказ №373 от 06.10.2009г. (зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009, рег. №17785) с учётом требований к уровню подготовки обучающихся начальной школы 1-4 классов и на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» (учебное пособие для общеобразовательных организаций 5-ое издание) Москва «Просвещение» 2016 год.

Данная образовательная программа разработана на основе:

- Конвенции о правах ребенка;
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования на основе ФГОС для детей с задержкой психического развития МБОУ Половинская СОШ;
- Учебный план МБОУ Половинская СОШ.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультурные минутки, гимнастика до занятий, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями(дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели данной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимально раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Необходимо обязательно предоставить детям разное уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществляя принципы демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** - это идея совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других технических средств.

2. Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность ребёнка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

3. Описание места учебного курса.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс в обязательной части учебного плана школы, из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): 1 класс- 99ч, во 2 классе-102ч, в 3 классе-102ч, в 4 классе -102ч.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
			405 часов за курс

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально- нравственном здоровье.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) 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 обучающегося;
- 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, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, 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 путём 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.);

- формирования 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, координации, гибкости).

6. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные задания. 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 подготовленности. 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 спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис 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. Из-за отсутствия бассейна в школе не проводится обучение плаванию.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение, 2015).

7. "Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности".

№	Тема	Виды деятельности обучающихся.
Раздел «Что надо знать»		
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт?	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.
2.	Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам 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.
3.	Что такое физическая культура? Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека(физическое, интеллектуальное, социальное,	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов(регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

	эмоциональное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.	
4.	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».
5.	Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно - сосудистой 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, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
6.	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.
7.	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 своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
8.	Закаливание. Укрепление здоровья средствами	Узнают правила проведения закаливающих процедур.

	<p>закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
9.	<p>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.</p>	<p>Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
10.	<p>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.</p>	<p>Получают представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>
11.	<p>Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p>	<p>Получают представления о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.</p>
12.	<p>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 усвоения пищи.</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>

13.	<p>Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
14.	<p>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 переменных, их значение для активного отдыха, укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
15.	<p>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 обувью и одеждой. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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.</p>
16.	<p>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</p>	<p>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 течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>

	<p>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.</p> <p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>
17.	<p>Первая помощь при травмах.</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
	<p>ЧТО НАДО УМЕТЬ.</p>	
	<p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1-2 классы.</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьба с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. И метаниях и объясняют их назначения.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10-20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> 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 30см; 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 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые(от3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
---	--

<p>двух ногах на месте с поворотом на 180', по разметкам, в длину с места. В длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>Метание малого мяча с места и на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4м. бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-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 (2х2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег (до 6 мин).</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по</p>
--	--

<p>Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>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. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> 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 перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги</p>	<p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают</p>

<p>врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; прелезание 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.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных</i></p>	<p>правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают проявление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и</p>
--	---

<p><i>способностей.</i></p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) 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.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>Основная сойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки а стороны; 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!»</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p>3 - 4 классы.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие</i></p>	<p>составляют комбинации из числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации их числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
---	---

<p><i>координационных способностей.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис с завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>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; перелезания через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); 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</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных предложений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
--	---

	<p>на колене (правом, левом). <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> 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. <i>Освоение строевых упражнений.</i> 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!», «Равняйся!», «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. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Играем все! Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>1-2 классы. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Прыгающие воробьшки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i> Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p><i>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.</i> <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
---	--

<p>3 – 4 классы.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i> 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 темпе), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>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».</p> <p><i>Комплексное развитие</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для</p>
--	---

	<p><i>координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>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.</p>	<p>развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
	<p>Все на лыжи!</p> <p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>Основные требования к одежде, 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.</p> <p>1-2 классы.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски по уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками.</p> <p>Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3-4 классы.</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>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.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

	<p>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.</p>	<p>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.</p>
	<p>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.</p>	<p>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</p>
	<p>Твой спортивный уголок. Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

8. Материально-техническое обеспечение курса «Физическая культура».

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2	Рабочая программа В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы.	Д	
1.3	<i>Г.А Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	Методические пособия рекомендации, журнал «Физическая культура школе».
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.	Д	
2.2	Плакаты методические.	Д	Комплекты плакатов методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексом общеразвивающим корректирующим

			упражнениям.
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	Д	
3	Экранно звуковые пособия.		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).	Д	
3.2	Аудиозаписи.	Д	Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований физкультурных праздников.
4	Технические средства обучения.		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.		
5.1	Стенка гимнастическая.	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное.	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое.	Г	
5.4	Козёл гимнастический.	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом крепления.	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жёсткая.	Г	
5.8	Комплект навесного оборудования.	Г	В комплект входит перекладина,

			брусья, мишени для метан
5.9	Гантели наборные.	Г	
5.10	Коврик гимнастический.	К	
5.11	Мат гимнастический.	Г	
5.12	Мяч набивной (1кг, 2 кг).	Г	
5.13	Мяч малый (теннисный).	К	
5.14	Скакалка гимнастическая.	К	
5.15	Палка гимнастическая.	К	
5.16	Обруч гимнастический.	К	
5.17	Коврики массажные.	Г	
	<i>Лёгкая атлетика.</i>		
5.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.	Г	
5.19	Планка для прыжков в высоту.	Д	
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>		
5.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сетками.	Г	
5.21	Мячи волейбольные.	Г	
5.22	Мяч футбольный.	Г	
	<i>Измерительные приборы.</i>		
5.24	Весы медицинские с ростомером.	Г	
	<i>Средства первой помощи.</i>		
5.25	Аптечка медицинская.	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты).		
6.1	Спортивный зал		

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (1экз);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый при практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

9. Тематическое планирование 1 класс.

Кол-во часов	Дата	Тема урока	Содержание	Виды деятельности обучающихся
		Когда и как возникли физическая культура и спорт?	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное,	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями,

			<p>социальное, эмоциональное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной обувью и одеждой.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>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.</p>
		Современные Олимпийские игры.	<p>Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.</p> <p>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p>
		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу</p>

			<p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</p>	<p>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».</p>
		Сердце и кровеносные сосуды.	<p>Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
		Основная стойка. Построения и перестроения.	<p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки а стороны; 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!»</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
		Твои физические способности.	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и</p>

			<p>физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет</p>
		Ходьба.	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьба с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>
		Бег. Основные понятия.	<p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение</p>

			<p>безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p>	<p>беговых упражнений. Усваивают основные понятия и термины в беге. Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки лечебной физкультуры.</p>
		Бег.	<p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
		Твой спортивный уголок.	<p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>
		Бег.	<p>Обычный бег по размеченным участкам дорожки.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют</p>

				вариативное выполнение беговых упражнений.
		Бег.	Челночный бег 3х5 м, 3х10м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		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 представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания(нижнее, среднее, верхнее, полное).
		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Равномерный, медленный бег.	Равномерный, медленный бег, до3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

		Подвижные игры.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Первая помощь при травмах.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, 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.
		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.	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.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-

			куры».	силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Прыжки.	Прыжки с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		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 представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
		Прыжки с разбега.	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Прыжки.	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Прыжки.	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся	Включают прыжковые упражнения в различные

			скакалку.	формы занятий по физической культуре.
		Многоразовые прыжки.	Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Игры с прыжками.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места и на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
		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	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья

			в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».
		Бросок набивного мяча.	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.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с обручами.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих

				упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с флажками.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. 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 усвоения пищи.	Получают представления о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия 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 своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».
		Группировка.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают технику акробатических упражнений и

				составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырок в сторону.	Кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Упражнения в висе.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

		<p>Личная гигиена. Закаливание.</p>	<p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
		<p>Упражнения в виси.</p>	<p>Вис на согнутых руках; подтягивание в виси лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Упражнения в виси.</p>	<p>Упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>

				Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
		Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	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.
		Вода и питьевой режим.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
		Лазанье по наклонной скамейке.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	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.
		Лазанье.	Перелезание через горку матов и гимнастическую	Описывают технику упражнений в лазанье и

			скамейку.	перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

		Лазанье по канату.	Лазанье по канату.	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.
		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.
		Перелезание через гимнастического коня.	Перелезание через гимнастического коня.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лыжная подготовка.	Основные требования к одежде, обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

			Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	
		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	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.
		Повороты переступанием.	Повороты переступанием.	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.
		Подъёмы и спуски по уклон.	Подъёмы и спуски по уклон.	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.
		Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение на лыжах до 1 км.	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.
		Различные виды бега.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Челночный бег 3x5 м.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Соревнования (до 60м).	Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных

				<p>способностей.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Преодоление естественных препятствий.	<p>Преодоление естественных препятствий.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Самоконтроль.	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и</p>

			<p>физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Равномерный бег (до 6 мин).</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Равновесие.	<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°;</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа</p>

			<p>ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну;</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая</p>

				<p>появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Танцевальные упражнения.	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Танцевальные упражнения.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну;	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении</p>

				новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Ловля мяча.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

Кол-во часов	Дата	Тема урока	Содержание	Виды деятельности обучающихся
		Когда и как возникли физическая культура и спорт?	<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. 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 обувью и одеждой.</p> <p>Игра «Проверь себя» на</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы</p>

			усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	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.
		Современные Олимпийские игры.	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам 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.
		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	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	Работа сердечно - сосудистой	Устанавливают связь

		сосуды.	системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
		Основная стойка. Построения и перестроения.	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки а стороны; 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!»	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
		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
		Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьба с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.
		Бег. Основные понятия.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. 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.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Усваивают основные понятия и термины в беге. Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки лечебной физкультуры.

		Бег.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		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.
		Бег.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Бег.	Челночный бег 3x5 м, 3x10м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

		Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		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 представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Бег с ускорением от 10 до 20 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Равномерный, медленный бег.	Равномерный, медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Первая помощь при	Травмы, которые можно	Руководствуются

		травмах.	получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.	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.
		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах.	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.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

		Прыжки.	Прыжки с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		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 физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
		Прыжки с разбега.	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Прыжки.	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Прыжки.	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Многоразовые прыжки.	Многоразовые прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Игры с прыжками.	Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные

				<p>способности.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Метание малого мяча с места на дальность.</p>	<p>Метание малого мяча с места и на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4м.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
		<p>Подвижные игры.</p>	<p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
		<p>Тренировка ума и характера.</p>	<p>Режим дня, его содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Игра «Проверь себя» на</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>

			усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.	
		Бросок набивного мяча.	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.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с обручами.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

		Общеразвивающие упражнения с флажками.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. 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 усвоения пищи.	Получают представления о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия 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 своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».
		Группировка.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

		Кувырок вперёд.	Кувырок вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырок в сторону.	Кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Упражнения в висе.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
		Личная гигиена. Закаливание.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.

			<p>усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания.</p> <p>Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
		Упражнения в висе.	<p>Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
		Упражнения в висе.	<p>Упражнения в упоре лёжа на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>

				Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
		Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	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.
		Вода и питьевой режим.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
		Лазанье по наклонной скамейке.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	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.
		Лазанье.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении

				упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лазанье.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

		Лазанье по канату.	Лазанье по канату.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		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.
		Перелезание через гимнастического коня.	Перелезание через гимнастического коня.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		Лыжная подготовка.	Основные требования к одежде, обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

			режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.	
		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	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.
		Повороты переступанием.	Повороты переступанием.	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.
		Подъёмы и спуски по уклон.	Подъёмы и спуски уклон и с небольших склонов.	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.
		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно,

				<p>выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
		Различные виды бега.	<p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
		Челночный бег 3x5 м.	<p>Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
		Эстафеты.	<p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Соревнования (до 60м).</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
		Соревнования (до 60м).	<p>Соревнования (до 60м).</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>

				Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Преодоление естественных препятствий.	Преодоление естественных препятствий.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Самоконтроль.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их

			<p>самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</p>	<p>организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течении учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Самостоятельные занятия.	<p>Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Равновесие.	<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

			гимнастической скамейки.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Равновесие.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну;	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Равновесие.	перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и

				<p>соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Танцевальные упражнения.	Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Танцевальные упражнения.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну;	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических</p>

				упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Ловля мяча.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй!», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

Кол-во часов	Дата	Тема урока	Содержание	Виды деятельности обучающихся
		Когда и как возникли физическая культура и спорт?	<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной обувью и одеждой.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p>

			и обуви для занятий физическими упражнениями.	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.
		Современные Олимпийские игры.	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам 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.
		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).	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 сердечно - сосудистой системы во время движений и	Устанавливают связь между развитием

			<p>передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
		<p>Основная стойка. Построения и перестроения.</p>	<p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; 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!»</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
		<p>Твои физические способности.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>

				показателями ребёнка 7-10 лет.
		Ходьба.	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 подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	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.
		Основные понятия и строевые упражнения.	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. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

		Строевые упражнения.	Команды «Становись!», «Равняйся!», «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.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
--	--	-----------------------------	---	--

		Бег.	Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Усваивают основные понятия и термины в беге. Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки лечебной физкультуры.
		Бег.	Равномерный, медленный, до 5-8 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		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.
		Бег.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Бег.	Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 метров), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		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	Получают представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания(нижнее, среднее, верхнее, полное).

			нагрузках.	
		Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Бег.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Первая помощь при травмах.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, 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.

		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.	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.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места, стоя лицом к месту приземления.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Прыжки.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см.	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.
		Мозг и нервная система.	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы

			<p>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.</p>	<p>к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места</p>	<p>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.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см.</p>	<p>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.</p>
		Прыжки.	<p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впользы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют</p>

				физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
		Многоразовые прыжки.	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Эстафеты с прыжками.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок и упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.

		Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Метание малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
		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, укрепление 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 своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

		Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Метание теннисного мяча.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Метание теннисного мяча.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 5-6м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие	Общеразвивающие	Описывают состав и

		упражнения с обручами.	упражнения с обручами.	содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с флажками.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. 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 усвоения пищи.	Получают представления о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия 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 своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

		Группировка.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырок.	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		«Мост» с помощью и самостоятельно.	«Мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

		Упражнения в висе.	Вис с завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Личная гигиена. Закаливание.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

		Упражнения в висе.	Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Лазанье по наклонной скамейки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	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.
		Вода и питьевой режим.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов.

			туристических походов.	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
		Лазанье.	Перелезание через бревно, коня.	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.
		Бросок набивного мяча.	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.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Лазанье по канату.	Лазанье по канату в три приёма.	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.
		Перелезание через препятствия.	Перелезание через препятствия.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении

				упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		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.
		Лыжная подготовка.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками.	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.
		Подъём «лесенкой».	Подъём «лесенкой».	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости,

				<p>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.</p>
		<p>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>	<p>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>	<p>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.</p>
		<p>Передвижение на лыжах.</p>	<p>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>	<p>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</p>

				<p>лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
		<p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>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.</p>

		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	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.
		Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении.	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.

		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	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.
		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	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.
		Различные виды бега.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

		Челночный бег 3x5 м.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Соревнования (до 60м).	Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

				культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Преодоление естественных препятствий.	Преодоление естественных препятствий.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		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, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений	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 течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния

			(и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	
		Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м).	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Самостоятельные занятия.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50м) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Самостоятельные занятия.	Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Равновесие.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и

				<p>соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну;</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических</p>

				упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

		Танцевальные упражнения.	Элементы народных танцев.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Общеразвивающие упражнения без предметов.	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>

		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Равновесие.	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами.	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.
		Равновесие.	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом

			выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом и левом).	бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Ловля мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Броски мяча в цель, по воротам.	Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Мини-гандбол.	Мини-гандбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Ведение мяча с направлением и скорости. Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Мини-баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Подвижные игры с мячом.	«Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила

				подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование 4 класс.

Кол-во	Дата	Тема урока	Содержание	Виды деятельности обучающихся
---------------	-------------	-------------------	-------------------	--------------------------------------

часов				
		<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт?</p>	<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. 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 обувью и одеждой. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. 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.</p>
		<p>Современные Олимпийские игры.</p>	<p>Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных</p>

				российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
		<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p>	<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>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.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p>
		<p>Сердце и кровеносные сосуды.</p>	<p>Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p> <p>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.</p> <p>Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>

		<p>Основная стойка. Построения и перестроения.</p>	<p>Основная сойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки а стороны; 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!»</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
		<p>Твои физические способности.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

		Ходьба.	<p>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 подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p>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.</p>
		Основные понятия и строевые упражнения.	<p>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. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>

		Строевые упражнения.	Команды «Становись!», «Равняйся!», «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.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
--	--	-----------------------------	---	--

		Бег.	Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Усваивают основные понятия и термины в беге. Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки лечебной физкультуры.
		Бег.	Равномерный, медленный, до 5-8 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		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.
		Бег.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Бег.	Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты с бегом на скорость.	Эстафеты «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 метров), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		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	Получают представления о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания(нижнее, среднее, верхнее, полное).

			нагрузках.	
		Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Бег.	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Первая помощь при травмах.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, 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.

		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам.	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.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места, стоя лицом к месту приземления.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Прыжки.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см.	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.
		Мозг и нервная система.	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы

			<p>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.</p>	<p>к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места</p>	<p>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.</p>
		Прыжки.	<p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см.</p>	<p>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.</p>
		Прыжки.	<p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют</p>

				физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
		Многоразовые прыжки.	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Эстафеты с прыжками.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.	Закрепляют в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок и упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.

		Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Метание малого мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
		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, укрепление 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 своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

		Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Метание теннисного мяча.	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Метание теннисного мяча.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 5-6м.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1кг).	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие	Общеразвивающие	Описывают состав и

		упражнения с обручами.	упражнения с обручами.	содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Общеразвивающие упражнения с флажками.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. 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 усвоения пищи.	Получают представления о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия 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 своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

		Группировка.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Стойка на лопатках.	Стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Кувырок.	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		«Мост» с помощью и самостоятельно.	«Мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

		Упражнения в висе.	Вис с завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Личная гигиена. Закаливание.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

		Упражнения в висе.	Вис на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Лазанье по наклонной скамейки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	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.
		Вода и питьевой режим.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов.

			туристических походов.	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
		Лазанье.	Перелезание через бревно, коня.	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>
		Бросок набивного мяча.	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.	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
		Лазанье по канату.	Лазанье по канату в три приёма.	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>
		Перелезание через препятствия.	Перелезание через препятствия.	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении</p>

				упражнений в лазанье и перезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
		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.
		Лыжная подготовка.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками.	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.
		Подъём «лесенкой».	Подъём «лесенкой».	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости,

				<p>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.</p>
		<p>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>	<p>Спуски в высокой и низкой стойках.</p>	<p>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.</p>
		<p>Передвижение на лыжах.</p>	<p>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.</p>	<p>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</p>

				<p>лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
		<p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>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.</p>

		Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	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.
		Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении.	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.

		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	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.
		Прохождение дистанции до 2,5 км.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	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.
		Различные виды бега.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

		Челночный бег 3x5 м.	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
		Эстафеты.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Соревнования (до 60м).	Соревнования (до 60м).	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
		Прыжки.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической

				культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Прыжки.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многократные (до 8 прыжков).	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Преодоление естественных препятствий.	Преодоление естественных препятствий.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		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, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений	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 течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния

			(и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	
		Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м).	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Самостоятельные занятия.	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50м) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Самостоятельные занятия.	Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Равновесие.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и

				<p>соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну;</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Равновесие.	<p>Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических</p>

				упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Танцевальные упражнения.	Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

		Танцевальные упражнения.	Элементы народных танцев.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>
		Общеразвивающие упражнения без предметов.	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p>

		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
		Равновесие.	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами.	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.
		Равновесие.	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом

			выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом и левом).	бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
		Ловля мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Броски мяча в цель, по воротам.	Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Мини-гандбол.	Мини-гандбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Ведение мяча с направлением и скорости. Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подвижные игры.	Подвижные игры «Мини-баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подбрасывание и подача мяча в волейболе.	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
		Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
		Подвижные игры с мячом.	«Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила

				подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
--	--	--	--	---