

ФГОС
НАЧАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ШКОЛА

ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая культура»

1—4 классы

Автор-составитель
Т.В. Андрюхина

*Соответствует Федеральному
государственному
образовательному стандарту*

Москва
«Русское слово»
2020

УДК 372.0.16:796*01/04(073)

ББК 74.267.5

П78

Автор-составитель *Т.В. Андрюхина*

Программа курса «Физическая культура». 1—4 классы / авт.-сост. П78 Т.В. Андрюхина. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2020. — 80 с. — (ФГОС. Начальная инновационная школа).

ISBN 978-5-533-01190-7

Программа курса разработана с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Издание адресовано преподавателям физической культуры общеобразовательных организаций.

УДК 372.0.16:796*01/04(073)

ББК 74.267.5

ISBN 978-5-533-01190-7

© Т.В. Андрюхина, автор-составитель, 2020

© ООО «Русское слово — учебник», 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования¹, Примерной основной образовательной программы начального общего образования², Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы³.

Физическая культура способствует физическому развитию человека, совершенствованию его физических качеств и возможностей. Вместе с тем она играет важную роль в формировании его нравственных качеств и мотивационной сферы.

Цели и задачи курса

Ведущими **целями** обучения физической культуре в начальной школе являются:

- физическое развитие школьников, формирование у них первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом и безопасном образе жизни;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, развитию творческой самостоятельности обучающихся.

Достижение указанных целей обеспечивается реализацией следующих **задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии;
- формирование общих представлений о значении физической культуры в жизни человека и укреплении его здоровья, в физическом развитии и формировании здорового образа жизни;

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года.

² Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 8 апреля 2015 года.

³ Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, от 24 декабря 2018 года.

- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развитие навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на реализацию следующих **педагогических принципов**:

1. Принципа научности, предъявляющего требования к содержанию учебного материала и отражающего современный уровень развития науки с использованием современной терминологии и педагогических технологий, соответствующих как возрасту обучающихся, так и условиям осуществления учебно-воспитательного процесса.

2. Принципа сознательности и активности, предполагающего осознанное отношение школьников к предстоящей деятельности, её целям и результатам; активизацию волевых и физических усилий обучающихся для решения задач практической деятельности, формирование у них навыков самоанализа и планирования своих действий.

3. Принципа систематичности и последовательности, который обеспечивается механизмом преемственности между целями, содержанием отдельных звеньев программы, содержанием образовательно-развивающей практики на каждом этапе, технологиями формирования физической культуры в системе общего образования обучающихся.

4. Принципа доступности и индивидуализации, дифференцирующего содержание образования, средства и формы организации процесса обучения в зависимости от возрастных, физических и интеллектуальных возможностей школьников, направленности физкультурных и спортивных интересов детей, вида учебного учрежде-

ния и материально-технической оснащённости учебного процесса, региональных климатических условий.

5. Принципа прочности и прогрессирующего, направленного на перевод содержания образования по физической культуре в элементы личного опыта обучающихся с последующей реализацией полученных теоретических знаний и практических умений в планировании и осуществлении двигательной деятельности в течение всей жизни.

6. Принципа положительного эмоционального фона обучения, способствующего формированию у обучающихся позитивного отношения к окружающей действительности, развитию интереса к движению и двигательным действиям, физической культуре и спорту.

7. Принципа творческой направленности, ориентирующего педагогический процесс на формирование у детей потребности в продуктивной деятельности и создание на основе приобретённого двигательного и витального опыта субъективно или объективно нового продукта в виде движений и двигательных ситуаций, комплексов упражнений, игровых сюжетов и пр.

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание основ нравственного самосознания, патриотизма и гражданской солидарности обучающихся, развитие у них личностных компетенций, способствующих успешной социальной адаптации и самореализации в учебной, творческой, спортивной и общественной деятельности; формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих и умелого использования компонентов физической культуры.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» ориентировано на обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья обучающихся, деятельностный характер обучения и развития личности ребёнка, формирование у школьников сознательного волевого контроля за двигательной деятельностью; активное участие родителей обучающихся и педагогов в физическом воспитании детей, создании условий, способствующих формированию физически развитой, социально и психологически здоровой личности.

Изучение курса подразумевает сочетание теоретического материала с практической деятельностью.

Учебный предмет «Физическая культура» структурируется по разделам: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование» и «Общеразвивающие упражнения». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» включает теоретические положения о физической культуре как средстве сохранения и укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека, элементе общего развития и общей культуры человека; материал по истории физической культуры и спорта, о видах движений и двигательном режиме, о физических упражнениях и технике их выполнения.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» содержит сведения о составлении режима дня, об организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, подвижных игр, закаливающих процедур и т.д.), о наблюдении за физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел «Физическое совершенствование» представляет собой материал по совокупности двигательных действий, составляющих основу типовой техники различных видов спорта и физической культуры, включая подвижные и спортивные игры. Также в раздел включены комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» содержит физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование правильной осанки, которые сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание.

В зависимости от условий и ресурсов образовательной организации возможна корректировка распределения учебного времени, содержательного наполнения и последовательности тематических блоков программы.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение у них положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе (1–4 классы) отводится 3 часа в неделю. Исходя из этого, на изучение данного предмета отводится 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2, 3 и 4 классах.

Программа предусматривает выделение определённого объёма учебного времени для того, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал. При этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, следовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Результаты освоения учебного предмета¹

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовленность»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

¹ Используются материалы из Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 8 апреля 2015 года.

— отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приёмы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах и коньках (для снежных регионов России);
- использовать туристические навыки в повседневной жизни;
- использовать физические упражнения в игровой деятельности и повседневной жизни;

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, распределять нагрузку и отдых;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения, учитывая характер сделанных ошибок; использовать предложения для достижения нового, более совершенного результата;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, устанавливать аналогии;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

— аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

— продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

— осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

Обучающийся получит возможность научиться:

— в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

— преобразовывать практическую задачу в познавательную;

— проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

— самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

— произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

— с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

— задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

— начальные представления о моральных нормах и правилах поведения, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;

— учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

— самооценка на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;

— ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни;

— начальные представления о наиболее значимых страницах истории физической культуры и спорта, спортивных традициях народов, национальных героях и выдающихся спортсменах России, своего края, своего народа;

— ценностное отношение к традициям и культуре своего народа, в том числе к физической культуре и спорту;

— интерес к важнейшим спортивным событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, своего края (населённого пункта);

— стремление активно участвовать в трудовых, творческих и спортивных мероприятиях класса, школы, семьи, края (населённого пункта);

— умение выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами и в разных условиях;

— умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

— умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах взаимоуважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

— выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

— устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

— понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

— установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

— эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающейся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

Основная литература:

1. *Барышников В.Я., Белоусов А.И.* Физическая культура: учебник для 1–2 классов / под общ. ред. М.Я. Виленского. М., 2019

2. *Барышников В.Я., Белоусов А.И.* Физическая культура: учебник для 3–4 классов / под общ. ред. М.Я. Виленского. М., 2019

Дополнительная литература для учителя:

1. *Лапицкая Е.М.* Физкультура для детей. М., 2009

2. *Маханева М.Д.* С физкультурой дружить — здоровым быть!: методическое пособие. М., 2009

3. *Мозговой В.М.* Уроки физической культуры в начальных классах. М., 2009

4. *Муравьёв В.А., Назарова Н.Н.* Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие. М., 2009

5. *Погадаев Г.И.* Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы: методическое пособие. М., 2010

6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога. М., 2009

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Рекомендации по материально-техническому обеспечению образовательного процесса разработаны на основе требований ФГОС к условиям реализации основных образовательных программ. В соответствии с этими требованиями оснащение образовательного процесса должно обеспечивать возможность:

- достижения планируемых результатов освоения образовательной программы по физической культуре;
- удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности;
- овладения обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу здорового образа жизни и физического совершенствования.

Предложенный перечень средств обучения основывается на материалах для обеспечения учебного процесса по физической культуре в начальной школе.

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Б — библиотечный комплект;

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — полный комплект (на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	Входят в состав обязательного программно-методического

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
			обеспечения кабинета физической культуры (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа начального общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	Учебники должны быть включены в Федеральный перечень учебников
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту и олимпийскому движению	Д	
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия, журнал «Физическая культура в школе»
2	<i>Демонстрационные печатные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты пла- катов по методике обучения двига- тельными действи- ям, гимнастичес- ким комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спорт- сменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпий- ского движения	Д	
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая куль- тура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обуче- ния танцевальным движениям; про- ведения спортив- ных соревнований и праздников
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Телевизор	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Аудиоцентр с системой оз- вучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с воз- можностью ис- пользования аудио-

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
			дисков DVD, MP3, USB-накопителей
4.3	Радиомикрофон	Д	
4.4	Мегафон	Д	
4.5	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требо- вания: графическая операционная система, аудио- и видеовходы / вы- ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащение акус- тическими колон- ками, микрофоном и наушниками. С пакетом приклад- ных программ (тек- стовых, табличных, графических и пре- зентационных)
4.6	Сканер	Д	
4.7	Принтер лазерный	Д	
4.8	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально- техническое оснащение образо- вательной органи- зации
4.9	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально- техническое оснащение обра- зовательной орга- низации

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
4.10	Цифровая фотокамера	Д	
4.11	Мультимедиапроектор	Д	
4.12	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальный размер 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Перекладина гимнастическая	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.6	Акробатическая дорожка	Г	
5.7	Станок хореографический	Г	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Коврик гимнастический	К	
5.10	Скакалка детская	К	
5.11	Мяч набивной (1 кг)	Г	
5.12	Мяч малый (теннисный)	К	
5.13	Мяч малый (мягкий)	К	
5.14	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
5.15	Палка гимнастическая	К	
5.16	Обруч пластиковый детский	К	
5.17	Коврики массажные	Г	
5.18	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.19	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.20	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Секундомер	Д	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Измеритель установки планки для прыжков в высоту	Д	
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
5.29	Маты поролоновые	Г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
5.30	Флажки стартовые	Г	
5.31	Лента финишная	Д	
<i>Спортивные игры</i>			
5.32	Комплект щитов баскетболь- ных с кольцами и сеткой	Д	
5.33	Щиты навесные баскетболь- ные с кольцами и сеткой	Г	
5.34	Мячи баскетбольные	Г	
5.35	Сетка для переноса и хране- ния баскетбольных мячей	Д	
5.36	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.37	Стойки волейбольные уни- версальные	Д	
5.38	Сетка волейбольная	Д	
5.39	Мячи волейбольные	Г	
5.40	Сетка для переноса и хране- ния волейбольных мячей	Д	
5.41	Табло перекидное	Д	
5.42	Ворота для мини-футбола	Д	
5.43	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.44	Мячи футбольные	Г	
5.45	Номера нагрудные	Г	
5.46	Кегли	Г	
5.47	Компрессор для накачивания мячей	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
<i>Туризм</i>			
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский биву- ачный	Д	
5.50	Сигнальные флажки	Г	
5.51	Палатки туристские		
<i>Измерительные приборы</i>			
5.52	Шагомер электронный	Г	
5.53	Тонometr автоматический	Д	
5.54	Весы медицинские с росто- мером	Д	
5.55	Пульсометр	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.56	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.57	Доска аудиторная с магнит- ной поверхностью	Д	
6	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, в которых имеются шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики; с душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек, в которых имеются шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики; с душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>		
7.1	Легкоатлетические дорожки	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Сектор для метания малого мяча	Д	
7.5	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необ- ходимое коли- чество	Примечание
7.6	Площадка игровая баскет- больная	Д	
7.7	Площадка игровая волейболь- ная	Д	
7.8	Гимнастический городок	Д	
7.9	Полоса препятствий	Д	
7.10	Лыжная трасса	Д	С небольшими от- логими склонами

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
1 класс (99 часов)		
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹		
1.1. Физическая культура		
Движение — основа жизни и здоровья человека	Жизненно важные движения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Кратко характеризовать жизненно важные движения человека. Кратко характеризовать основные способы передвижения человека, выявлять между ними различия. Выявлять зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека
Понятие о физической культуре	Физическая культура человека	Характеризовать физическую культуру человека
1.2. Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и спорта	Истоки физической культуры и спорта. Значение физической культуры в истории. Связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека	Рассказывать об истоках физической культуры и спорта, о значении физической культуры в истории. Показывать связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека

1.3. Физические упражнения		
Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека	Основные физические качества человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие	Характеризовать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Влияние физических упражнений на развитие физических качеств	Характеризовать физические упражнения. Показывать влияние физических упражнений на развитие физических качеств
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»²		
2.1. Самостоятельные занятия		
Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий.	Польза солнца, свежего воздуха и воды для здоровья человека. Правила личной гигиены. Режим дня.	Составлять индивидуальный режим дня. Знать правила личной гигиены. Организовывать место для проведения занятий, подбирать инвентарь, определять состав спортивной одежды,

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

² Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: правила организации мест занятий, подбора одежды, обуви, инвентаря, техники безопасности. Координация движений, упражнения на развитие координации движений. Физкультминутки и их значение для организма человека, правила выполнения физкультминуток</p>	<p>подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий. Знать правила предупреждения травматизма. Владеть комплексами физических упражнений</p>
<p>2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>		
<p>Измерение показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Выявление уровня сформированности правильной осанки и развития физических качеств</p>	<p>Определять уровень сформированности правильной осанки и развития физических качеств</p>
<p>2.3. Самостоятельные игры и развлечения</p>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных</p>	<p>Правила организации и проведения подвижных игр. Подвижные игры</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры</p>

площадках и в спортивных залах)		
Раздел 3. «Физическое совершенствование» (99 часов)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ¹		
Оздоровительные мероприятия	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультурминутки, профилактики нарушения осанки и её коррекции	Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (99 часов)		
<i>Лёгкая атлетика (17 часов)</i>		
Беговая подготовка	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, бег по кругу, змейкой. Высокий старт с последующим ускорением	Владеть техникой бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации движений при выполнении беговых упражнений. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

¹ В режиме учебного дня и учебной недели.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Прыжковая подготовка	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, со сменой ног, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места, запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты	Владеть техникой прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
Броски и метание мяча	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель	Владеть техникой метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, координации движений при метании малого мяча. Знать и соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>		
Организуемые команды и приёмы	Движение и передвижение строем. Строевые приёмы	Различать и выполнять строевые команды

	<p>(«Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»). Строевая стойка, строевой шаг, шаг на месте, переход с шага на месте на ходьбу. Построение в шеренгу. Построение в колонну</p>	
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Упоры (присев, лёжа, стоя, на коленях, согнувшись), седы (на пятках, с наклоном, углом), группировки (лёжа на спине, сидя), перекаты (из упора присев назад, назад из седа в группировке).</p> <p>Упражнения в группировке, кувырки вперёд и назад, гимнастический элемент «мостик» из положения лёжа</p>	<p>Владеть техникой акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику изучаемых акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости, координации движений при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Снарядная гимнастика</p>	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (лёжа, лёжа сзади), перемахи</p>	<p>Владеть техникой гимнастических упражнений на перекладине.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на перекладине.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, перепрыгивания.</p> <p>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ползание по-пластунски.</p> <p>Упражнения с предметами (мячи, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений на перекладине.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на перекладине.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости, координации при выполнении гимнастических упражнений на перекладине.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на перекладине</p>
		<p>Владеть техникой гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости, координации движений при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений прикладного характера</p>

<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка (20 часов)</i>		
Лыжная подготовка	<p>Технические действия на лыжах. Организующие команды и приёмы по переноске лыж, передвижению в колонне с лыжами. Ступающий и скользящий шаг, повороты переступанием.</p> <p>Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах</p>	<p>Владеть техникой передвижения и поворотов на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передвижения и поворотов на лыжах.</p> <p>Проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p>
Конькобежная подготовка	<p>Стойка и равновесие на коньках. Технические приёмы передвижения на коньках, приёмы безопасного падения при передвижении на коньках</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на коньках.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках.</p> <p>Проявлять качества выносливости при передвижении на коньках и прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>
<i>Плавание (10 часов)</i>		
Технические действия в воде	<p>Правила поведения на воде. Подводящие упражнения (вхождение в воду). Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Упражнения на согласование работы рук и ног с дыханием.</p>	<p>Владеть техническими действиями в воде.</p> <p>Объяснять технику разучиваемых действий в воде.</p> <p>Проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции.</p> <p>Знать и соблюдать правила поведения на воде</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>Погружение в воду, лежание на воде (на животе и спине). Проплывание отрезков, держась за доску и работая ногами</p>	
	<i>Туристическая подготовка (10 часов)</i>	
<p>Подготовка и тактика туристического похода</p>	<p>Работа с компасом, движение по маршруту. Основы безопасного поведения во время прогулок</p>	<p>Уметь пользоваться компасом, двигаться по маршруту. Знать основы безопасного поведения во время прогулок</p>
	<i>Подвижные и спортивные игры (22 часа)</i>	
<p>На материале гимнастики</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Игры: «Переправа по узким жердям», «Змейка», «Удержись на месте»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двитательных задач. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр.</p>

<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию движений, выносливость и быстроту. Игры: «Голова и хвост», «Следой медведь», «Кот и мыши»</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию движений</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>На материале конькобежной подготовки</p>	<p>Эстафеты на коньках. Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию движений (длительное скольжение, преследование по кругу). Игры: «Шаги-великаны», «Фонарики»</p>	<p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале плавания</p>	<p>Игры: «Караси и карпы», «Фонтан»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

		<p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному мячу и подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча вверх, стойки, передвижения.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, стойки</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹		
4.1. На материале гимнастики с основами акробатики		
Развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Применять на уроке физические упражнения на развитие гибкости
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
Формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Применять на уроке физические упражнения на формирование правильной осанки
4.2. На материале лёгкой атлетики		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Применять на уроке физические упражнения на развитие быстроты
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости

Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
4.3. На материале лыжной подготовки		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
4.4. На материале плавания		
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
2 класс (102 часа)		
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹		
1.1. Физическая культура		
Движение — основа жизни и здоровья человека	Отличие физических упражнений от повседневных движений	Уметь отличать физические упражнения от повседневных движений

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Понятие о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
1.2. Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и спорта	Физические упражнения и игры у древних народов. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Русские богатыри. Физическое воспитание детей в Древней Греции, Древнем Риме	Рассказывать о физических упражнениях и играх древних народов, о зарождении физической культуры на территории Древней Руси, о русских богатырях, о физическом воспитании детей в Древней Греции, Древнем Риме
1.3. Физические упражнения		
Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека	Основные физические качества человека: сила, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие	Характеризовать основные физические качества человека
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	Упражнения на развитие основных физических качеств человека	Различать и выполнять упражнения на развитие основных физических качеств. Отбирать физические упражнения по их функциональ-

и развитие физических качеств		ной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для самостоятельных занятий
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹		
2.1. Самостоятельные занятия		
<p>Основы охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p>Влияние условий окружающей среды на здоровье человека. Виды закаливания водой.</p> <p>Физкультминутки и физкультпаузы, правила их составления</p>	<p>Понимать роль закаливания в сохранении здоровья человека.</p> <p>Оценивать своё состояние после закалывающих процедур.</p> <p>Отбирать комплексы упражнений для физкультминуток и физкультпауз</p>
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
<p>Измерение показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Измерение длины и массы тела, частоты сердечных сокращений.</p> <p>Определение уровня развития физических качеств.</p> <p>Ведение дневника наблюдений за показателями физического</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели физического развития и определять уровень развития физических качеств</p>

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	развития и физической подготовленности	
	2.3. Самостоятельные игры и развлечения	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры с использованием спортивного инвентаря	Организовывать и проводить подвижные игры с использованием спортивного инвентаря
	Раздел 3. «Физическое совершенствование»	
	3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ¹	
Оздоровительные мероприятия	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультурный ток, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств	Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики
	3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)	
	<i>Лёгкая атлетика (20 часов)</i>	
Беговая подготовка	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением,	Владеть техникой бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

	<p>с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук.</p> <p>Бег до 5 минут в медленном темпе, челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации движений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p>
<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и в высоту с места и с разбега; запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты</p>	<p>Владеть техникой прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>
<p>Броски и метание мяча</p>	<p>Подбрасывание и броски волейбольного мяча.</p> <p>Бросание большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя.</p>	<p>Владеть техникой подбрасывания и бросков волейбольного мяча.</p> <p>Описывать технику подбрасывания и бросков волейбольного мяча.</p> <p>Владеть техникой метания малого мяча.</p>

¹ В режиме учебного дня и учебной недели.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>Метание малого мяча на дальность из-за головы. Комплексы упражнений с большим и малым мячом</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, координации движений при выполнении подбрасывания, бросков и метаний. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении подбрасывания, бросков и метаний</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>		
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p>Строевые действия в шеренге и в колонне на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Перемещение вдоль границ спортивного зала или площадки</p>	<p>Выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперёд в группировке из положения упор присев, полупереворот из стойки на лопатках в стойку на коленях, «мостик» из положения лёжа, прыжок с опорой на руки в упор присев. Составление комплексов упражнений</p>	<p>Владеть техникой акробатических упражнений. Описывать технику изучаемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, координации движений при выполнении акробатических упражнений.</p>

<p>Снарядная гимнастика</p>	<p>Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, стоя спереди, стоя сзади, завесом одной ногой, завесом двумя ногами. Смешанные висы и упоры на различных гимнастических снарядах</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с предметами</p>	<p>Владеть техникой гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах Проявлять качества силы, выносливости, координации движений при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p>
		<p>Владеть техникой гимнастических упражнений прикладного характера. Описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений прикладного характера. Проявлять качества силы и координации движений при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	(мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка (20 часов)</i>		
Лыжная подготовка	<p>Ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке.</p> <p>Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах</p>	<p>Контролировать скорость передвижения на лыжах в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений.</p> <p>Владеть техникой передвижения на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p>
Конькобежная подготовка	<p>Отталивание и скольжение.</p> <p>Перенос центра тяжести с одной ноги на другую.</p> <p>Торможение «плугом», «полуплугом», буквой «Г».</p> <p>Прохождение дистанции 60 м</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на коньках.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках.</p> <p>Владеть техникой отталивания, скольжения, торможения на коньках.</p> <p>Объяснять технику выполнения отталивания, скольжения, торможения на коньках.</p>

		Проявлять качества выносливости и координации при отталивании, скольжении, торможении, прохождении тренировочных дистанций на коньках. Подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой
<i>Плавание (10 часов)</i>		
Технические действия в воде	Упражнения на погружение, всплывание, лежание. Проплывание отрезков, держась за доску и работая ногами	Знать и соблюдать правила поведения на воде. Объяснять технику изучаемых действий в воде. Владеть техническими действиями в воде. Умение проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции
<i>Туристическая подготовка (10 часов)</i>		
Подготовка и тактика туристического похода	Пешие прогулки с элементами ориентирования на местности	Уметь ориентироваться на местности
<i>Подвижные и спортивные игры (22 часа)</i>		
На материале гимнастики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Игры: «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Не дай обручу упасть»	Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию движений, выносливость и быстроту. Игры: «Угадай и догони», «Зайцы в огороде», «Повелитель лунки», «Коршун и наседка»</p>	<p>в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Эстафеты на лыжах. Игровые задания с использо-</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

	<p>ванием упражнений на выносливость и координацию движений.</p> <p>Игры: «Самокат», «Быстрый лыжник», «Спуск вдвоём», «Штурм вершины»</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет.</p> <p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале конькобежной подготовки</p>	<p>Эстафеты на коньках.</p> <p>Игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию движений (длгое скольжение, скольжение «цаплей», «ласточкой», преследование по кругу).</p> <p>Игры: «Эстафета-слалом», «Салочки», «Сбор и расстановка шайб», «Мышеловка»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет.</p> <p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>На материале плавания</p>	<p>Игры: «Лягушата», «Водолазы»</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой» между стойками; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p>

	<p>Волейбол: стойки, передвижения, подбрасывание мяча спотом снизу, подбрасывание, броски мяча снизу и от головы двумя руками на заданную высоту и расстояние; подбрасывание, ловля и подача мяча; подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам, подвижные игры на материале волейбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, стойки</p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр</p>
Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹		
4.1. На материале гимнастики с основами акробатики		
Развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Применять на уроке физические упражнения на развитие гибкости
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей

¹ Для тем данного раздела выделенные отдельные часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Применять на уроке физические упражнения на формирование правильной осанки
4.2. На материале лёгкой атлетики		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Применять на уроке физические упражнения на развитие быстроты
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
4.3. На материале лыжной подготовки		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости

4.4. На материале плавания		
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
3 класс (102 часа)		
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹		
1.1. Физическая культура		
Движение — основа жизни и здоровья человека	Строение человека (внешнее и внутреннее). Функции и взаимодействие основных систем организма человека. Работа скелетных мышц, системы дыхания, системы кровообращения, зрительного и слухового анализаторов при выполнении физических упражнений	Раскрывать значение основных систем организма человека
Понятие о физической культуре	Углублённое рассмотрение понятия «физическая культура». Физическая культура и нравс-	Понимать роль физической культуры в формировании поведения человека, в развитии внимания, памяти и мышления человека

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>твенные и общественные нормы и правила поведения. Роль физической культуры в развитии внимания, памяти и мышления</p>	
<p>1.2. Из истории физической культуры</p>		
<p>История развития физической культуры и спорта</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр, легенды и мифы об Олимпийских играх в Древней Греции. Пьер де Кубертен — основатель современных Олимпийских игр. Олимпийская символика</p>	<p>Рассказывать о возникновении первых соревнований, о зарождении Олимпийских игр. Рассказывать о Пьере де Кубертене как основателе современных Олимпийских игр. Знать Олимпийскую символику</p>
<p>1.3. Физические упражнения</p>		
<p>Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека</p>	<p>Физическая нагрузка. Влияние физической нагрузки на работу сердца и дыхательной системы человека</p>	<p>Понимать характер воздействия физических упражнений на организм человека</p>

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	<p>Упражнения на развитие основных мышц туловища. Графическая запись физических упражнений</p>	<p>Применять упражнения на развитие основных мышц туловища. Записывать физические упражнения с помощью графических символов</p>
<p>Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹</p>		
<p>2.1. Самостоятельные занятия</p>		
<p>Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Профилактика утомления</p>	<p>Правила составления утренней зарядки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Правила составления и проведения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Фитбол-гимнастика. Упражнения на развитие устойчивости к укачиванию. Группировки при падении.</p>	<p>Самостоятельно выполнять упражнения на оздоровительных занятиях. Уметь правильно падать. Выполнять закаливающие процедуры</p>

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>Упражнения на развитие произвольного внимания. Закаливание водой, солнечным светом, воздухом. Принципы и правила закаливания организма. Польза бани для организма человека. Оздоровительная ходьба</p>	
Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	Контроль за физической нагрузкой по показателям физического состояния. Ведение дневника наблюдений за показателями физического развития и физической подготовленности	Контролировать физическую нагрузку по показателям физического состояния. Измерять индивидуальные показатели физического развития, определять уровень развития физических качеств, измерять частоту сердечных сокращений и заносить данные в дневник самонаблюдения
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<p>Правила катания на велосипеде, роликовых коньках и скейтборде. Подвижные игры</p>	<p>2.3. Самостоятельные игры и развлечения</p> <p>Знать и излагать правила катания на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде. Уметь проводить подвижные игры</p>

Раздел 3. «Физическое совершенствование»		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность¹		
Оздоровительные мероприятия	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультур-минутки, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств. Дыхательная гимнастика	Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)		
<i>Лёгкая атлетика (20 часов)</i>		
Беговая подготовка	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, медленный бег до 8 минут. Высокий старт с последующим ускорением. Легкоатлетический кросс	Владеть техникой бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Контролировать величину нагрузки в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации движений при выполнении беговых упражнений. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с месса и с разбега; запрыгивание на высоту и спрыгивание с высоты, прыжки со скакалкой</p>	<p>Владеть техникой прыжковых упражнений. Описывать технику изучаемых прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать величину нагрузки в зависимости от показателя частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации движений при выполнении прыжковых упражнений. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>
<p>Броски и метание мяча</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Владеть техникой метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Знать и соблюдать правила безопасности при метании малого мяча</p>

<i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i>		
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне на месте. Перестроение из одной шеренги в три, из шеренги уступами. Размыкание и смыкание. Передвижение вдоль границ спортивного зала или площадки</p>	<p>Выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад из упора присев до упора присев, кувырок назад из упора присев до упора на коленях с опорой на руки, пекаты боком, гимнастический элемент «мостик» из положения лёжа и стоя у гимнастической стенки. Составление комплексов упражнений</p>	<p>Владеть техникой акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, координации движений при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Снарядная гимнастика</p>	<p>Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне</p>	<p>Владеть техникой гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приёма.</p> <p>Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)</p>	<p>Проявлять качества силы, выносливости, координации движений при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p>
		<p>Владеть техникой гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Проявлять качества силы и координации движений при выполнении упражнений прикладного характера.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера</p>

<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка (20 часов)</i>		
Лыжная подготовка	<p>Попеременный двухшажный ход. Классический ход, коньковый ход.</p> <p>Преодоление бугра, впадины.</p> <p>Приёмы безопасного падения при передвижении на лыжах.</p> <p>Повороты «упором». Торможение «упором».</p> <p>Прохождение дистанции 1 км</p>	<p>Владеть техникой передвижения, поворота, спуска, подъёма, торможения на лыжах.</p> <p>Объяснять технику передвижения на лыжах, технику поворота, спуска, подъёма, торможения на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передвижения, поворота, спуска, подъёма, торможения на лыжах.</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p>
Конькобежная подготовка	<p>Повороты дугой, скрестным шагом. Торможение буквой «Г», «переступанием», боковым падением.</p> <p>Прохождение дистанций 60 м, 100 м</p>	<p>Владеть техникой поворотов, торможения.</p> <p>Объяснять технику выполнения скольжения, поворотов, торможения.</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на коньках, выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках.</p> <p>Проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<i>Плавание (10 часов)</i>		
Технические действия в воде	Способы (стили) плавания: кроль на груди, брасс, баттерфляй. Проплывание учебных дистанций произвольным стилем	Плывать разными способами. Проявлять качества выносливости при плавании. Соблюдение правил поведения на воде
<i>Туристическая подготовка (10 часов)</i>		
Подготовка и тактика туристического похода	Пешие прогулки с элементами ориентирования на местности	Ориентироваться на местности. Знать и соблюдать правила поведения во время прогулок
<i>Подвижные и спортивные игры (22 часа)</i>		
На материале гимнастики	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Игры: «Передал — садись», «Через холодный ручей», «Гонки мячей по кругу», «Мяч ловцу»	Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Прыжки, бег, метания и броски. Игровые задания с использованием упражнений на координацию движений, выносливость и быстроту. Игры: «Третий лишний», «Волк во рву», «Метание с плеча», «Круговые пятнашки»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Эстафеты на лыжах, игровые задания с использованием упражнений на выносливость и координацию. Игры: «Трудный путь», «Караван», «Скользи дальше», «Охотники и зайцы»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале конькобежной подготовки</p>	<p>Эстафеты на коньках, игровые задания с использованием</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>упражнений на выносливость и координацию движений (длгое скольжение, скольжение «цаплей», «пасточкой», преследование по кругу). Игры: «Скорей собери», «Найди себе пару»</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале плавания</p>	<p>Игра «Гонка лодок»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

<p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>	<p>Футбол: остановка мяча, удар ногой с разбега по неподвижной и катящемуся мячу в вертикальную и горизонтальную цели, ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой» между стойками, подвижные игры на материале футбола. Волейбол: подача мяча, передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, приём мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Пионербол». Баскетбол: ведение мяча (правой и левой рукой) по прямой, по дуге, с остановками; передача и ловля мяча, подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр</p>
<p>Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹</p>		
<p>4.1. На материале гимнастики с основами акробатики</p>		
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Физические упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Применять на уроке физические упражнения на развитие гибкости</p>

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
Формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Применять на уроке физические упражнения на формирование правильной осанки
4.2. На материале лёгкой атлетики		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Применять на уроке физические упражнения на развитие быстроты
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
4.3. На материале лыжной подготовки		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений

Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
4.4. На материале плавания		
Развитие выносливости	Физические упражнения на развитие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на развитие выносливости
4 класс (102 часа)		
Раздел 1. «Знания о физической культуре»¹		
1.1. Физическая культура		
Движение — основа жизни и здоровья человека	Роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов	Характеризовать роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов
Понятие о физической культуре	Основные понятия физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура для всех	Объяснять основные понятия физической культуры. Раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Характеризовать занятия физической культурой как вид деятельности, доступный любому человеку

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
1.2. Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и спорта	<p>Физическая культура и спорт в России до 1917 года. Отечественная физическая культура в XX веке, в XXI веке. Олимпийские чемпионы СССР и России.</p> <p>Физическая культура и спорт своего региона.</p> <p>Современные подходы к физическому воспитанию детей</p>	<p>Рассказывать о физической культуре в России до 1917 года, о развитии отечественной физической культуры и спорта в XX и XXI веках.</p> <p>Кратко рассказывать о развитии физической культуры и спорта в своём регионе.</p> <p>Кратко характеризовать направления деятельности спортивных объединений и организаций (по видам спорта).</p> <p>Характеризовать современные подходы к физическому воспитанию детей</p>
1.3. Физические упражнения		
Физическая подготовленность и физическая нагрузка. Основные физические качества человека	<p>Распределение физической нагрузки во время занятий физической культурой</p>	<p>Характеризовать показатели физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Понимать характер воздействия физических упражнений на организм человека.</p> <p>Распределять физическую нагрузку во время занятий физической культурой</p>
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	<p>Общая характеристика физического упражнения: направленность (общеразвивающее, спе-</p>	<p>Характеризовать физические упражнения</p>

и развитие физических качеств	циальное), режим работы мышц (статический, динамический)	
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности»¹		
2.1. Самостоятельные занятия		
<p>Основы охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика травматизма.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Упражнения на развитие мышц туловища.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и её коррекции.</p> <p>Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p> <p>Правильное питание.</p> <p>Правила организации труда и досуга.</p> <p>Правила оказания первой помощи при ушибах, вывихах, переломах, ранениях, ожогах, обморожениях, сотрясении мозга</p>	<p>Моделировать физические нагрузки.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Подбирать продукты с учётом их влияния на организм человека.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах</p>

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности	Измерять индивидуальные показатели физического развития. Оценивать своё физическое состояние
	2.3. Самостоятельные игры и развлечения	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр
Раздел 3. «Физическое совершенствование»		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность ¹		
Оздоровительные мероприятия	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, профилактики нарушения осанки и её коррекции, развития физических качеств. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Упражнения,	Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики

	повышающие устойчивость организма к перегрузкам	
3.2. Самостоятельные игры и развлечения (102 часа)		
<i>Лёгкая атлетика (20 часов)</i>		
Беговая подготовка	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук. Челночный бег, медленный бег до 10–12 минут. Высокий старт с последующим ускорением	Владеть техникой бега различными способами. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации движений при выполнении беговых упражнений. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Прыжковая подготовка	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, с продвижением	Владеть техникой прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

1 В режиме учебного дня и учебной недели.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
	<p>вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с месса; спрыгивание и запрыгивание на маты; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», в длину с разбега, согнув ноги; прыжки со скакалкой</p>	<p>Контролировать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации движений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p>
<p>Броски и метание мяча</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Комплексы упражнений с малым мячом</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Владение техникой метания малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, координации при метании малого мяча.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</i></p>		
<p>Организуемые команды и приёмы</p>	<p>Строевые действия в шеренге: построение, перестроение, замыкание и смыкание.</p>	<p>Выполнять строевые действия в шеренге и в колонне на месте и в движении</p>

	Строевые действия в колонне: повороты, передвижение (вдоль границ спортивного зала или площадки, по диагонали спортивного зала или площадки, противходом налево) с различной дистанцией	
Акробатические упражнения	Гимнастические комбинации. Приёмы безопасного падения при выполнении акробатических упражнений	<p>Владеть техникой акробатических упражнений и гимнастических комбинаций.</p> <p>Описывать технику изучаемых акробатических упражнений и гимнастических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений и гимнастических комбинаций.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и гимнастических комбинаций.</p> <p>Проявлять качества силы, координации движений и выносливости при выполнении акробатических упражнений и гимнастических комбинаций.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и гимнастических комбинаций</p>
Снарядная гимнастика	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне.	Владеть техникой гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Гимнастические комбинации на снарядах.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла: с разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Проявлять качества силы, координации движений и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах</p>
	<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, передвигания, переметания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два и три приёма.</p>	<p>Владеть техникой гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p> <p>Проявлять качества силы и координации движений</p>

	Упражнения с предметами (мячами, скакалкой, гимнастической палкой и др.)	при выполнении упражнений прикладного характера. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера
<i>Лыжная и (или) конькобежная подготовка (20 часов)</i>		
Лыжная подготовка	<p>Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход и одновременный двухшажный ход. Чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах.</p> <p>Поворот переступанием на месте и в движении, «плугом», «упором».</p> <p>Спуски в основной и низкой стойках, подтёмы «полуёлочкой», «лесенкой» и «ёлочкой», ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение палками, «плугом», боковым соскальзыванием.</p> <p>Упражнения на лыжах.</p> <p>Прохождение дистанции 1–2 км</p>	<p>Владеть техникой лыжных ходов, поворотов, спусков торможений на лыжах.</p> <p>Объяснять технику выполнения ходов, поворотов, спусков, торможений на лыжах, умение выявлять характерные ошибки.</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Проявлять выносливость при выполнении лыжных ходов, при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Конькобежная подготовка	Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на коньках.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на коньках.</p> <p>Проявлять качества выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Подбирать одежду для занятий конькобежной подготовкой</p>
<i>Плавание (10 часов)</i>		
Технические действия в воде	<p>Способы (стили) плавания: кроль на груди, кроль на спине.</p> <p>Упражнения на воде.</p> <p>Проплывание учебных дистанций произвольным стилем</p>	<p>Соблюдать правила поведения на воде.</p> <p>Плавать различными способами.</p> <p>Проявлять качества выносливости при проплывании учебной дистанции</p>
<i>Туристическая подготовка (10 часов)</i>		
Подготовка и тактика туристического похода	<p>Сбор рюкзака, установка палатки, организация бивуака.</p> <p>Технические приёмы передвижения на местности и преодоления естественных препятствий. Ориентирование в лесу</p>	<p>Собирать рюкзак, устанавливать палатку, организовать бивуак.</p> <p>Ориентироваться на местности при передвижении по маршруту, преодолевать естественные препятствия</p>

Подвижные и спортивные игры (22 часа)

<p>На материале гимнастики</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Игры: «Пробеги под скакалкой», «Снайперы», «Альпинисты», «Тройка»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>
<p>На материале лёгкой атлетики</p>	<p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Метание снизу», «Русская цепочка», «Кружиться вокруг колышка», «Не попади в болото»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Эстафеты на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игры: «Спуск на лыжах вдвоём», «Подъём предмета при спуске», «Спуск двойками или тройками», «Кто дальше скатится с горки», «Ловкие повороты»</p>	<p>Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале конькобежной подготовки</p>	<p>Эстафеты на коньках, упражнения на выносливость и координацию движений (долгое скольжение, скольжение «цаплей»),</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты. Излагать правила и условия проведения подвижных игр, эстафет.</p>

	<p>«ласточкой», преследование по кругу). Игры: «Преследование по кругу», «Карусель»</p>	<p>Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр, эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх, эстафетах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале плавания</p>	<p>Игра «Гонка мячей»</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, эстафет</p>
<p>На материале спортивных игр. Спортивные игры</p>	<p>Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Игры: «Преследование с мячом», «Точная передача». Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча. Игра «Пионербол». Баскетбол: броски мяча двумя руками с места в корзину (снизу, от груди, из-за головы), ведение мяча. Игры: «Поймай мяч», «Меткий стрелок», «10 передач»</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры. Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. Владеть двигательными действиями, составляющими содержание подвижных и спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять качества быстроты и ловкости во время подвижных и спортивных игр.</p>

Тема	Содержание	Требования к уровню подготовки обучающихся
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр		
Раздел 4. «Общеразвивающие упражнения»¹		
4.1. На материале гимнастики с основами акробатики		
Развитие гибкости	Физические упражнения на развитие гибкости	Применять на уроке физические упражнения на развитие гибкости
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на развитие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на развитие силовых способностей
Формирование правильной осанки	Физические упражнения на формирование правильной осанки	Применять на уроке физические упражнения на формирование правильной осанки
4.2. На материале лёгкой атлетики		
Развитие координации движений	Физические упражнения на развитие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на развитие координации движений
Развитие быстроты	Физические упражнения на развитие быстроты	Применять на уроке физические упражнения на развитие быстроты

Развитие выносли- вости	Физические упражнения на раз- витие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на разви- тие выносливости
Развитие силовых способностей	Физические упражнения на раз- витие силовых способностей	Применять на уроке физические упражнения на разви- тие силовых способностей
4.3. На материале лыжной подготовки		
Развитие координа- ции движений	Физические упражнения на раз- витие координации движений	Применять на уроке физические упражнения на разви- тие координации движений
Развитие выносли- вости	Физические упражнения на раз- витие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на разви- тие выносливости
4.4. На материале плавания		
Развитие выносли- вости	Физические упражнения на раз- витие выносливости	Применять на уроке физические упражнения на разви- тие выносливости

¹ Для тем данного раздела выделение отдельных часов не предусмотрено. Они находят отражение на каждом уроке на протяжении всего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цели и задачи курса	3
Общая характеристика предмета	5
Место предмета в учебном плане	6
Результаты освоения учебного предмета	7
Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности	11
Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	12
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА	22

Учебно-методическое издание
ФГОС
Начальная инновационная школа

ПРОГРАММА КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1—4 классы

Автор-составитель *Андрюхина Татьяна Владимировна*

Руководитель центра
«Начальная инновационная школа» *О.О. Смирнова*
Редакторы *М.И. Устюжанина, А.Г. Нестеренко*
Обложка *А.С. Побезинского*
Художественный редактор *С.Н. Якубовский*
Корректор *В.В. Варкова*
Верстка *Е.А. Бреславского*

Подписано в печать 24.10.19. Формат 60 х 90/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5.
Изд. № 17905_19.
Тираж 1000 экз.

ООО «Русское слово — учебник».
115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2.
Тел.: (495) 969-24-54, (499) 689-02-65
(отдел реализации и интернет-магазин).
Вы можете приобрести книги в интернет-магазине:
www.russkoe-slovo.ru e-mail: zakaz@russlo.ru

ISBN 978-5-533-01190-7



9 | 785533 | 011907 |