

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс (99 ч)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (2ч.)</b> Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура. <b>Основные содержательные линии.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры <b>Основные содержательные линии.</b> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закалывание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). <b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. <b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. <b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу. <b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности(1ч.)</b> <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных</p>	<p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок. <b>Основные содержательные линии.</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p>

<p>игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подбор одежды в зависимости от погодных условий. <i>Подвижные игры.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>          Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p>	<p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Легкая атлетика (10ч.) (4-13)</b>  <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p><i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Упражнения утренней</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b></p>

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p>зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.</p>	<p>направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>
<p><b>Подвижные игры 14ч. (16-29)</b></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками</p>	<p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и</p>

	снизу стоя на месте.	вариативных (игровых) условиях.
Подвижные игры разных народов	<b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	<b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
<b>Знания о физической культуре (1ч.)</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	<b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные. <b>Основные содержательные линии.</b> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. <i>Как передвигается человек.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).	<b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. <b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. <b>Называть</b> основные способы передвижения животных. <b>Определять</b> , с помощью каких частей тела выполняются передвижения.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  Гимнастика с основами акробатики 12ч. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	<b>Строевые упражнения.</b> <i>Построения.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. <i>Исходные положения.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения	<b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений. <b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. <b>Называть</b> основные исходные положения. <b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).

	лѐжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений	
<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лѐжа; упор стоя на коленях; упор в <i>сede</i> на пятках. Техника их правильного• выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперѐд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперѐд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лѐжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лѐжа на спине.</p>	<p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лѐжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лѐжа на спине.</p>
Акробатические комбинации	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лѐжа на спине в положение лѐжа на животе и обратно; группировка в положении лѐжа на спине и перекаты вперѐд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лѐжа на</p>

		спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). <b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.	<b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.

<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p><i>Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии.</i> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. <b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка. <b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена. <b>Основные содержательные линии.</b> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. <b>Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии.</b> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. <b>Упражнения для осанки. Основные содержательные линии.</b> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц, туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. <b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. <b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. <b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). <b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. <b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. <b>Называть</b> основные признаки <u>правильной и неправильной осанки.</u></p>
<p><b>Лыжная подготовка 20ч. (45-64). Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок. <b>Основные</b></p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p>

	<p><b>содержательные линии.</b>          Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.  <i>Катание на санках.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>          Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Одежда лыжника.          Команды лыжнику.</p>	<p>Одежда лыжника.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>          Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. <i>Команды лыжнику.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>          Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте и при передвижении.</p> <p><b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b>  <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.          Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.  <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>

<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника. <b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p>
<p><b>Ступающий шаг.</b></p>	<p>Ступающий шаг. <b>Основные содержательные линии.</b> Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Скользящий шаг.</b></p>	<p><i>Скользящий шаг.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры(4ч.)</b> На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.</p>	<p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Способы физической деятельности(1ч.)</b> Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>	<p>Как составлять комплекс утренней зарядки. <b>Основные содержательные линии.</b> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. <b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. <b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. <b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>

<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)</b> Комплексы физкультминуток Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>
<p><b>Подвижные игры 18ч. (72-89)</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p>	<p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>

	и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	
<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений	<b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек»	<b>Проявлять</b> интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности
Подвижные игры разных народов	<b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	<b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Легкая атлетика (10ч.) (90-99)</b> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки	<b>Основные содержательные линии.</b>	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных

на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	прыжковых упражнений в стандартных условиях.
<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. <b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

## 2 класс (102 ч)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2ч.)</b>  Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.  Как появились игры с мячом.	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. <b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. <b>Как появились игры с мячом.</b> Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	<b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. <b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом. <b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Легкая атлетика 12ч.</b> <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением,	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Познакомить с техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию

челночный бе	интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег 3x10 м.	400-500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3x 10 м с максимальной скоростью передвижения.
Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	<b>Основные содержательные линии</b> Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.
Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя
Метание малого мяча на дальность	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты,	<b>Основные содержательные линии</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.

выносливости, силовых способностей	самостоятельное их выполнение учащимися	
<p><b>Способы физкультурной деятельности (2ч).</b></p> <p><b>Физические упражнения.</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p>	<p><b>Физические упражнения.</b> Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами</p>	<p><b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, <b>находить</b> общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами</p>
<p><b>Подвижные игры 14 ч.</b></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Футбол:</b> остановка мяча; ведение мяча</p>	<p><b>Футбол</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой»</p>	<p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в</p>

	между стойками.	стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности
<b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Введение мяча стоя на месте. Введение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	<b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности
<b>Спортивные игры.</b> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча	<b>Основные содержательные линии.</b> Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку
Подвижные игры разных народов	<b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	<b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с</b>	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных строевых упражнений	<b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и

<p><b>основами акробатики 12ч. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</b></p>	<p>(повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</p> <p>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p>	<p>чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p>
<p><i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полуперевоот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.-</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.</p>
<p>Акробатические комбинации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p>	<p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>

	двумя.	
Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. <b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных изменяющихся условиях.</p>
<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание попластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.</p>	<p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности 3ч.</b> Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия	<p>Что такое физические качества.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц, человека, улучшением работы сердца и лёгких.</p> <p><b>Сила.</b> Упражнения для развития силы.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p><b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p><b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p>

	<p>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p> <p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p> <p><b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p><b>Гибкость.</b> Упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p><b>Понятие</b> « гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p><b>Равновесие.</b> Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела.</p>	<p><b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и <b>демонстрировать</b> их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p><b>Характеризовать</b> быстроту как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления быстроты от, способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p><b>Характеризовать</b> выносливость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития выносливости и <b>демонстрировать</b> их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p><b>Характеризовать</b> гибкость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения</p>
--	---	--

	<p>Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой». « Волна», « Неудобный бросок», и т. п.</p>	<p>упражнений для развития гибкости и <b>демонстрировать</b> их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p><b>Характеризовать</b> равновесие как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки равновесия</p>
<p><b>Лыжная подготовка 20ч. (46-65).</b> <b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения лыжной</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития</p>

<p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p>подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах.</p>	<p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. <b>Основные содержательные линии.</b> Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м</p>	<p><b>Характеризовать</b> технику скользящего хода и <b>демонстрировать</b> ее в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p>
<p>Спуск с гор в основной стойке. Торможение « плугом»</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение « плугом»</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона . <b>Выполнять</b> торможение « плугом» при спуске с пологого склона.</p>
<p>Подъем « лесенкой».</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подъем на лыжах способом « лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</p>	<p><b>Выполнять</b> подъем на лыжах способом « лесенка».</p>
<p><b>Подвижные игры.</b> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору» , « Кто дальше скатится с горки»</p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.</b> Комплексы упражнений утренней</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная</p>	<p><b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу.</p>

зарядки.	последовательность выполнения упражнений.	<p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы упражнений зарядки.</p>
<p><b>Знания о физической культуре( 2ч.)</b>  <b>Как зародились Олимпийские игры.</b>  Миф о Геракле.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Зарождение Олимпийских игр древности.  Их значение в укреплении мира между народами.  Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p><b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
<p><b>Подвижные игры 19ч.</b></p> <p><i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p>
<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты»  «Мышеловка».</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  Значение подвижных игр для</p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную</p>

	<p>укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p>	<p>программу.  <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  <b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр</p>	<p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.  <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Баскетбол:</i>          специальные передвижения; ведение мяча</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса).          Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд.          Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности</p>

<p>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</p>	<p>Подвижные игры для освоения игры в футбол. <b>Основные содержательные линии.</b> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.</p>	<p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации. <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча</p>	<p>Футбол <b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лёгкая атлетика</i> <b>10ч.</b> <i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3x10 м.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3X10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>
<p>Прыжковые упражнения: прыжок в</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных</p>

<p><i>высоту</i></p>	<p>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p>прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.  <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p>
<p><i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.  <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Способы физической деятельности</b> 1ч.  Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием</p>	<p><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  <b>Называть</b> основные способы закаливания водой.  <b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.  <b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p>

### 3 класс (102ч)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
. Знания о физической	Немного истории	<b>Пересказывать</b> текст по

<p>культуре 2ч</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b></p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей</p>	<p>истории развития физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Легкая атлетика 12ч.</b></p> <p>Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II класса). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега</p> <p>Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег 3x10 м.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3x 10 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений</p>
<p><i>Броски</i> большого</p>	<p><b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>

<p>мяча (1кг) на дальность разными способами</p>	<p><b>линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>	<p>безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p>Метание малого мяча на дальность</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися</p>	<p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
<p><b>Правила простейших соревнований</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Изучение с детьми правил простейших соревнований, использование техники ранее изученных и освоенных легкоатлетических упражнений.</p>	<p><b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p>
<p><b>Способы физической деятельности 2ч. Самостоятельные наблюдения</b></p>	<p><b>Как измерить физическую нагрузку</b> <b>Основные содержательные линии</b> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</p>	<p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки. <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. <b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс</p>
<p><b>Подвижные игры 18</b></p>	<p><b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>Владеть</b> <b>правилами</b></p>

<p><b>ч.</b>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>линии</b>          Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Круговая охота».</p>	<p>организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол</p>	<p><b>Футбол</b>  <b>Основные содержательные линии</b>          История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.  <b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  <b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  <i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>Баскетбол.  <b>Основные содержательные линии.</b>          История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет-</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

	<p>большого мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>	<p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>
<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p>	<p>Волейбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с</p>

	<p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p>	<p>помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>
<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики 14ч.</b></p> <p>Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой</p> <p>Повторение материала за I-II класс</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырок вперёд.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p>
<p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях</p>

вперёд и назад	разные исходные положения.	учебной и игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост, прыжки со скакалкой	<b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. <b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.
<i>Гимнастические упражнения.</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.	<b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями. <b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами
<i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической	<b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание попластунски, ногами вперёд;	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и

<p>скамейке</p>	<p>проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	<p>соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>Закаливание — обливание, душ.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p>	<p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p><b>Лыжная подготовка 20ч. (49-68)</b> <b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Правила выбора индивидуального</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила выбора индивидуального лыжного</p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b>Соблюдать</b> эти правила при</p>

лыжного инвентаря	инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	приобретении лыжного инвентаря. <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости	<b>Основные содержательные линии.</b> Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	<b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
<b>Повторение II класс</b> <i>Лыжные гонки.</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона. <b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). <b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты	<b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием	<b>Основные содержательные линии.</b> Чередование освоенных лыжных ходов в процессе	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции

	<p>прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p>	<p><b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно</p> <p><b>Излагать</b> и <b>демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p><b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности 1ч.</b> <i>Самостоятельные наблюдения</i></p>	<p><b>Как измерить физическую нагрузку</b> <b>Основные содержательные линии</b> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</p>	<p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс</p>
<p><i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции</p>	<p><b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.</p> <p><b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Что такое комплексы физических упражнений.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>	<p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.</p>
<p><b>Подвижные игры. 3ч.</b> <i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в пере-</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подвижные игры, включающие упражнения и</p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p>

<p>движении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горки»</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры 15ч. (75-89)</b> <i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p>
<p><b>Подвижные игры</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка».</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>Баскетбол. <b>Основные содержательные линии.</b> Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс обще-</p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол. <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами. <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах,</p>

	<p>развивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>	<p>стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p>	<p>Волейбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча;</p>	<p><b>Футбол</b></p> <p><b>Основные содержательные линии</b> Правила игры в футбол. Совершенствование техники</p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по</p>

<p>подвижные игры на материале игры в футбол</p>	<p>ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>	<p>разной траектории движения.  <b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>Закаливание — обливание, душ.</i> Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p>	<p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».  <b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.  <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  <b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.  <b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.  <b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта</p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Легкая атлетика 10ч.</b></p> <p>Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии</b> Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II класса). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега</p> <p>Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p><i>Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег 3x10 м.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3x 10 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений</p>
<p><i>Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>

	сидя.	
<i>Метание</i> малого мяча на дальность	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	<b>Основные содержательные линии</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.

#### 4 класс (102ч)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре 1ч.</b> <i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Немного истории. <b>Основные содержательные линии.</b> Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой	<b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. <b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).
<b>Способы физкультурной деятельности (2ч)</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</i>	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Основные содержательные линии.</b> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения	<b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей

	<p>тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p>физического развития и развития физических качеств.  <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.  <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
<p><b>Легкая атлетика (12ч.) (3-14)</b>  <i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м.</p>	<p>Лёгкая атлетика.  <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.  <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).  <b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Описывать</b> технику низкого старта.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p>
<p><i>Броски</i> большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1-2 кг) снизу на дальность одной- двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1-2 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя, передача набивного мяча(1кг.) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность одной-двумя руками снизу из положения стоя.  <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>

<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.  <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки в высоту</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении.  <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении.  <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.  <b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p>

<p><b>Подвижные игры 18 ч.</b>  <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии</b>  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Круговая охота».</p>	<p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов).  Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса).  Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Со-</p>	<p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.  <b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях</p>

	<p>вершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).          Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала <b>III</b> класса).</p>	<p>учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Волейбол:</i>          подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала <b>III</b> класса).          Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p><b>Подвижные игры</b>          разных народов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>          Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).          Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала <b>III</b> класса).</p>	<p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.          Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.          Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>
<p><b>Знания о физической культуре (1ч.)</b>          Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  <b>Основные содержательные линии.</b>          Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических</p>	<p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.  <b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.  <b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности</p>

	нагрузок.	выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). <b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. <b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики 14ч. (35-48)</b> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост	Гимнастика с основами акробатики. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	<b>Основные содержательные линии.</b> Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.	<b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация». <b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций <b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. <b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.
Опорный прыжок через гимнастического козла	<b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка

	<p>для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p>	<p>напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы, перевороты, перемахи</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.  <b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
<p><i>Гимнастическая комбинация:</i> из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.  <b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>
<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i>  разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.  <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из</p>

<p>скамейке</p>	<p>горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	<p>хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (2ч)</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</b></p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Основные содержательные линии.</b> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
<p><b>Знания о физической культуре (1ч.)</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий проведения занятий физической</p>	<p><i>Правила предупреждения травм.</i> <b>Основные содержательные линии.</b> Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. <b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p>

<p>подготовкой.</p>	<p>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>
<p><b>Лыжная подготовка 20ч.</b> <b>Игры и занятия в зимнее время года.</b></p>	<p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. <i>Катание на санках.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.</p>	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.</p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p><b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в</p>

	Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств	показателях развития основных физических качеств
<b>Повторение II-III класс</b> <i>Лыжные гонки.</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений (повторение материала II-III класса): попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом».	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона. <b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). <b>Демонстрировать</b> технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты	<b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием	<b>Основные содержательные линии.</b> Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции <b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно <b>Излагать и демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. <b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. <b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного

		двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
<b>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</b>	<b>Основные содержательные линии.</b> Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции	<b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. <b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> На материале лыжных гонок: <i>развитие выносливости</i>	<b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовкой. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м	<b>Использовать</b> упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. <b>Развивать</b> с их помощью выносливость. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении
<b>Лыжные гонки.</b> <i>Передвижения на лыжах:</i> одно-временный одношажный ход	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций	<b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.
<b>Подвижные игры. 3ч.</b> <i>На материале лыжной подготовки:</i>	<b>Основные содержательные линии</b> Подвижные игры,	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.

эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горки»	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<b>Знания о физической культуре (1ч.)</b> Выполнение простейших закаливающих процедур	Закаливание. <b>Основные содержательные линии.</b> Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.	<b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. <b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и <b>соблюдать</b> меры безопасности во время их проведения.
<b>Подвижные игры 15ч. (76-90)</b> <i>Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений	<b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.
<b>Подвижные игры</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений	<b>Основные содержательные линии</b> Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты» «Мышеловка».	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности
<b>Спортивные игры</b> <i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при	<b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

	передвижении (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала <b>III</b> класса).	
<b>Спортивные игры</b> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала <b>III</b> класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
<b>Спортивные игры</b> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала <b>III</b> класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала <b>III</b> класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
<b>Подвижные игры</b> разных народов	<b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. _ <b>Организовывать</b> и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и

	Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).	досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.
<b>Легкая атлетика (10ч.) (91-100)</b> <i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м.	Лёгкая атлетика. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера. <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). <b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
<i>Метание</i> малого мяча на дальность/	<b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, бы-	<b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических	<b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.

<p>строты, выносливости</p>	<p>упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (2ч)</b> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</b></p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Основные содержательные линии.</b> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>