РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» 1 - 4 классы

І. Результаты изучения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первыйвторой рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атметика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Пыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка»,

«Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- ➢ Знания о физической культуре выполнять организационнометодические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- Гимнастика с элементами акробатики— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с скакалками, обручами, мешочками, резиновыми кольцами, гимнастической палкой. выполнять упражнения координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- ▶ Легкая атлетика— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- ➤ Лыжная подготовка— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением,

- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- ▶ Подвижные игры— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с кружочками», «Салки резиновыми резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы-«Командные хвостики», «Хвостики», «Флаг «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- Знания о физической культуре— выполнять организационнометодические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *▶ Гимнастика с* элементами акробатики — выполнять упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, гимнастической палкой, c гимнастической скамейкой, гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа,

подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- № Легкая атлетика технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- ▶ Подвижные и спортивные игры давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры:«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в

цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- > Знания о физической культуре- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- Гимнастика элементами акробатики — выполнять cстроевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- ▶ Лыжная подготовка передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры налыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- ▶ Подвижные и спортивные игры— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием

мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы c ранением», «Вышибалы через «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

II. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-педагогические основы деятельности); знание о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структуре организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

определенную традиционность В изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». тематический При ЭТОМ каждый раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Знания о физической культуре.

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

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

физической культуры. История развития физической истории культуры и первых соревнований. Особенности Физической культуры Ee географическими разных народов. связь c природными, особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длинны и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метания: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Теоретические знания о данном виде спорта.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; комплексы упражнений включающие максимальное сгибание и прогибание туловища.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разном направлениях по намеченным ориентирам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); лазание по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег В режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой ускорениями; интенсивности, c повторный бег c максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений; метание набивного мяча одной и двумя руками из разных и сходных положений и различными способами (сверху, с боку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и в приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости. Теоретические знания о данном виде спорта.

III. Тематическое планирование

1 класс (84 ч.)

Содержание курса	Тематическое	Характеристика	
	планирование	деятельности учащихся	
Знан	Знания о физической куль-		
	Физическая культура (1	ч)	
Физическая культура	Понятия о	Определять и кратко	
как система	физической культуре	характеризовать	
разнообразных форм		физическую культуру как	
занятий физическими		занятия физическими	
упражнениями по		упражнениями,	
укреплению здоровья.		подвижными и	
Ходьба, бег, прыжки,		спортивными играми.	
лазание, ходьба на		Выявлять различие в	
лыжах, плавание как	Основные способы	основных способах	
жизненно важные	передвижения человека	передвижения человека.	
способы передвижения			
человека.			
Правила			
предупреждения			
травматизма во время		Определять ситуации,	
занятий физическими	Профилактика	требующие применения	
упражнениями:	травматизма	правил предупреждения	
организация мест		травматизма.	
занятий, подбор		Определять состав	
одежды, обуви и		спортивной одежды в	
инвентаря		зависимости от времени	
		года и погодных условий.	
Из ис	тории физической культ	гуры (1ч)	
История развития	Возникновение	Пересказывать тексты	
физической культуры и	физкультуры у древних	по истории физической	
первых соревнований.	людей. Особенности	культуры.	
Связь физической	физической культуры	Понимать и раскрывать	
культуры с трудовой	разных народов. Ее	связь физической	
и военной	связь с природными,	культуры с трудовой и	
деятельностью.	географическими	военной деятельностью.	
	особенностями.		
	Зарождение		
	физической культуры		
	на территории Древней		
	Руси.		
Физические здпражнения (1ч)			

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, Выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Представление о физических упражнениях.

Представление о физических качествах.

Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.

Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.

Характеризовать показатели физической полготовки.

Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности (2ч)

Самостоятельные занятия (1ч)

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и развития физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за развитием и физической подготовленностью (1ч)

Измерение длины и массы тела.
Измерение частоты сердечных сокращений

Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.

во время выполнения	качеств.	Измерять показатели		
физических		развития физических		
упражнений.		качеств.		
Физ	Физическое совершенствование (1ч)			
Физкульту	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)			
Комплексы	Оздоровительные	Осваивать умения по		
упражнений для	формы занятий.	самостоятельному		
утренней зарядки.	Развитие физических	выполнению упражнений		
Комплексы	качеств.	в оздоровительных		
упражнений на	Профилактика	формах занятий.		
развитие физических	утомления.	Осваивать умения		
качеств.		контролировать величину		
		нагрузки по частоте		
		сердечных сокращений.		
	о-оздоровительная деяте	` ,		
Гимнас	тика с основами акроба	тики (14ч)		
Организующие	Движения и	Осваивать умения при		
команды и приемы.	передвижения строем.	выполнении		
Строевые действия в		организующих		
шеренге и колонне;		упражнений.		
выполнение строевых		Различать и выполнять		
команд.		строевые команды.		
Акробатические	Акробатика.			
упражнения. Упоры;		Осваивать технику		
седы; упражнения в		акробатических		
группировке; перекаты;		упражнений.		
стойка на лопатках;		Осваивать умения		
кувырки вперед и		контролировать величину		
назад; гимнастический		нагрузки.		
мост.		Соблюдать технику		
Упражнения на низкой		безопасности.		
гимнастической	Снарядная гимнастика			
перекладине.		Осваивать технику		
		гимнастических		
		упражнений на		
		спортивных снарядах.		
		Проявлять качества		
		силы, координации и		
		выносливости при		
		выполнении		
		акробатических		
		упражнений.		

Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания4 передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Прикладная гимнастика.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Легкая атлетика (24ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Беговая подготовка

величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений беговых упражнений.

Осваивать умения

контролировать

Прыжковые

упражнения: на одной

Прыжковая подготовка

Осваивать технику прыжковых упражнений.

и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику
Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
	Лыжные гонки (22ч)	
Передвижения на лыжах разными способами.	Лыжная подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах

		по частоте сердечных
		сокращений.
		Соблюдать правила
		техники безопасности на
		уроках лыжной
		подготовки.
Повороты; спуски;	Технические действия	Осваивать технику
подъемы; торможения	на лыжах	выполнения поворотов,
noguena, roparomenas	120 12222002	спусков и подъемов.
		Проявлять
		координацию при
		выполнении поворотов,
		спусков и подъемов.
	Плавание (2 ч)	
Теоретический	История плавания в	Осваивать правила
материал о виде спорта	России, в мире	данного вида спорта
«плавание».	, 1	Взаимодействовать в
Подвижные игры	Плавание –	парах и группах при
•	олимпийский вид	выполнении сообщений
	спорта	о данном виде спорта
	1	Принимать адекватные
		решения в условиях
		игровой деятельности.
		Осваивать умения
		управлять эмоциями в
		процессе учебной и
		игровой деятельности.
		Проявлять быстроту и
		ловкость во время
		подвижных игр.
		Соблюдать дисциплину
		и правила техники
		безопасности во время
		подвижных игр.
Подвих	жные и спортивные игр	ры (14ч)
На материале	Подвижные игры.	Осваивать
гимнастики с основами		двигательные действия,
акробатики: игровые		составляющие
задания с		содержание подвижных
использованием		игр.
строевых упражнений.		Взаимодействовать в
Упражнения на		парах и группах при

внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию и выносливость. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передви жения без мяча; ведения мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

выполнении технических действий в подвижных играх.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Спортивные игры.

Осваивать технические действия из спортивных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

Общефизическая подготовка.

Содержание курса – 2	Тематическое	Характеристика	
класс (102 ч)	планирование	деятельности учащихся	
Зғ	Знания о физической культуре (6ч)		
	Физическая культура (2ч))	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время	Понятия о физической культуре Основные способы передвижения человека	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	
занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Профилактика травматизма	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
Из	истории физической культу	ры (2ч)	
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
	Физические упражнения (2	ч)	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, Выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения	
влияние на повышение	нагрузкой по частоте	физических упражнений.	

частоты сердечных	сердечных сокращений.	
сокращений.	1,	
	бы физкультурной деятельн	юсти (2ч)
	Самостоятельные занятия (
Составление режима дня.	Режим дня и его	Составлять индивидуальный
Выполнение простейших	планирование.	режим дня.
закаливающих процедур,	Утренняя зарядка, правила	Отбирать и составлять
оздоровительных занятий в	ее составления и	комплексы упражнений для
режиме дня (утренняя	выполнения.	утренней зарядки и развития
зарядка).	Закаливание и правила	физических качеств.
,	проведения закаливающих	
	процедур.	
	Комплексы упражнений	
	для развития физических	
	качеств.	
Самостоятельные наблюд	ения за развитием и физич	еской подготовленностью (1ч)
Измерение длины и массы	Измерение показателей	
тела.	физического развития.	показатели длины и массы
Измерение частоты	Измерение показателей	тела.
сердечных сокращений во	развития физических	Измерять показатели
время выполнения	качеств.	развития физических качеств.
физических упражнений.	Измерение сердечных	Измерять частоту сердечных
The second part management	сокращений.	сокращений.
Ф	изическое совершенствовани	
	гурно-оздоровительная деяте	
Комплексы упражнений	Оздоровительные формы	Осваивать умения по
для утренней зарядки.	занятий.	самостоятельному выполнению
Комплексы упражнений на	Развитие физических	упражнений в
развитие физических	качеств.	оздоровительных формах
качеств.	Профилактика утомления.	занятий.
	7 - T - T - T - T - T - T - T - T - T -	Осваивать умения
		контролировать величину
		нагрузки по частоте
		сердечных сокращений.
Спорти	вно-оздоровительная деятель	ьность (93ч)
	астика с основами акробаті	`
Организующие команды и	Движения и передвижения	Осваивать умения при
приемы. Строевые	строем.	выполнении организующих
действия в шеренге и	· -	упражнений.
колонне; выполнение		Различать и выполнять
строевых команд.		строевые команды.
Акробатические		Осваивать технику
упражнения. Упоры; седы;	Акробатика.	акробатических упражнений.
упражнения в группировке;	•	Осваивать умения
перекаты; стойка на		контролировать величину
лопатках; кувырки вперед		нагрузки.
и назад; гимнастический		Соблюдать технику
мост.		безопасности.
Упражнения на низкой		Осваивать технику
Theward in inskon		O CDUIDUID ICAIIIRY

FHAMOTHMONO		ENTINGSTRINGSPRIV VIDOVENOVILLE
гимнастической перекладине.	Снарядная гимнастика	гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
перекладине.	спарядная тимпастика	<u> </u>
		-
		координации и выносливости
		при выполнении
		акробатических упражнений.
		Соблюдать правила техники
		безопасности при выполнении
		гимнастических упражнений.
		Осваивать технику
		физических упражнений
		прикладной направленности.
		Проявлять качества силы и
Гимнастические	Прикладная гимнастика.	координации при выполнении
	прикладная тимпастика.	
упражнения прикладного		• •
характера		направленности.
Передвижение по		Соблюдать правила техники
гимнастической стенке.		безопасности при выполнении
Преодоление полосы		гимнастических упражнений.
препятствий с элементами		
лазания и перелазания,		
переползания,		
передвижения по		
наклонной гимнастической		
скамейке.		
	Легкая атлетика (25ч)	
Беговые упражнения: о	' '	Осваивать умения
высоким подниманием	[контролировать величину
бедра, прыжками и с		нагрузки по частоте
ускорением,		сердечных сокращений при
изменяющимся		выполнении беговых
направлением движения, из	3	упражнений.
разных исходных		Проявлять качества силы,
положений; челночный бег		быстроты, выносливости и
высокий старт о		координации при
последующим ускорением		выполнении беговых
		упражнений
Прыжковые упражнения		Соблюдать правила техники
на одной и двух ногах на		безопасности при
месте и с продвижением; н	-	выполнении беговых
*		
		упражнений. Осваивать технику
спрыгивание и		1
запрыгивание; прыжки со	?	прыжковых упражнений.
скакалкой.		Осваивать умения
		контролировать величину
		нагрузки по частоте
		сердечных сокращений при
		выполнении прыжковых
		упражнений.
		Проявлять качества силы,

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча.
		малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
	Лыжные гонки (24ч)	
Передвижения на лыжах	Лыжная подготовка.	Применять правила подбора
разными способами.	TIEMEN HOAL OTOBIAN	одежды для занятий лыжной подготовкой.
Повороты; спуски;		Проявлять выносливость
подъемы; торможения	Технические действия на	при прохождении
	лыжах	тренировочных дистанций разученными способами
		передвижения. Осваивать умения
		контролировать скорость
		передвижения на лыжах по
		частоте сердечных
		сокращений. Соблюдать правила техники
		безопасности на уроках
		лыжной подготовки.
		Осваивать технику
		выполнения поворотов,
		спусков и подъемов.
		Проявлять координацию
		при выполнении поворотов,
	Пларанча (2ч)	спусков и подъемов.
Теоретический материал о	Плавание (2ч) История плавания в России,	Осваивать правила данного
виде спорта «плавание».	в мире	вида спорта
Подвижные игры	r -	Взаимодействовать в парах
•	Плавание – олимпийский вид спорта	и группах при выполнении сообщений о данном виде
		спорта Принимать адекватные
		решения в условиях игровой
		деятельности.
		Осваивать умения

		управлять эмоциями в
		процессе учебной и игровой
		деятельности.
		Проявлять быстроту и
		ловкость во время
		подвижных игр.
		Соблюдать дисциплину и
		правила техники
		безопасности во время
		подвижных игр.
Подв	вижные и спортивные игры	
На материале гимнастики с	Подвижные игры.	Осваивать двигательные
основами акробатики:	_	действия, составляющие
игровые задания с		содержание подвижных игр.
использованием строевых		Взаимодействовать в парах
упражнений. Упражнения на		и группах при выполнении
внимание, силу, ловкость и		технических действий в
координацию.		подвижных играх.
На материале легкой		Принимать адекватные
атлетики: прыжки, бег,		решения в условиях игровой
метание и броски;		деятельности.
упражнения на		Осваивать умения
координацию, выносливость		управлять эмоциями в
и быстроту.		процессе учебной и
На материале лыжной		тигровой деятельности.
подготовки: эстафеты в		Проявлять быстроту и
передвижениях на лыжах,		ловкость во время
упражнения на координацию		подвижных игр.
и выносливость.	Спортивные игры.	Соблюдать дисциплину и
На материале спортивных		правила техники
игр:		безопасности во время
Футбол: удар по		подвижных игр. Осваивать
неподвижному и катящемуся		технические действия из
мячу; остановка мяча;		спортивных игр.
ведение мяча; подвижные		Взаимодействовать в парах
игры на материале футбола.		и группах при выполнении
Баскетбол: специальные		технических действий из
передвижения без мяча;		спортивных игр.
ведения мяча; броски мяча		Осваивать умения
в корзину; подвижные игры		управлять эмоциями во
на материале баскетбола.		время учебной и игровой
Волейбол: подбрасывание		деятельности.
мяча; подача мяча; прием и		Соблюдать правила техники
передача мяча; подвижные		безопасности во время
игры на материале		спортивных игр. Осваивать
волейбола.		умения выполнять
Общеразвивающие	Общефизическая	универсальные физические
упражнения из базовых	подготовка.	упражнения.
видов спорта.		Развивать физ. качества.
	1	<u> </u>

Содержание курса – 3 класс	Тематическое планирование	Характеристика деятельности
(102 ч)		учащихся
3	нания о физической культуре	(134)
Физическая культура как	Физическая культура (2ч) Понятия о физической	Определять и кратко
система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба, бег, прыжки,	культуре	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в
лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения	Основные способы передвижения человека Профилактика травматизма	основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из	в истории физической культур	ы (3ч)
История развития физической культуры и первых	Возникновение первых соревнований. Зарождение	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с трудовой деятельностью.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	
Ф	Физические упражнения (4ч	f _
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
быстроты, Выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая	Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	физических упражнений.
CHO	сооы физкультурной деятельно Самостоятельные занятия (2	
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и развития физических качеств.

процедур. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Инферение длины и массы инферение показателей дизирения сокращений во вразвития физических качеств. Инферение сокращений во вразвития физических упражнений для упрение зарадки. Комплексы упражнений и в развитие физических качеств. Профилактика утомления. Осванвать умения контролировать умения контролировать умения контролировать умения контролировать упражнений в оздоровительная деятельность (186ч) Осванвать умения контролировать умения контролировать упражнений для упражнений в оздоровительных формах занятий. Осванвать умения контролировать умения контролировать умения контролировать упражнений. Осванвать умения контролировать упражнений в оздоровительная деятельность (186ч) Осванвать умения контролировать умения контролировать упражнений в оздоровительная деятельность (186ч) Осванвать умения контролировать умения контролировать упражнений в оздоровательных формах занатий. Осванвать умения контролировать умения упражнений и передвижение полосы преи западка и передвижение полосы преи упражнений и передвижения прикладного характера передоление полосы преи упражнений преи западка и передвижения преи западка и передвижения прикладной на выполнении и выполнении и выполнении и привжателий прикладной направленности. Осванвать технику физических упражнений прикладной направленности. Осванвать технику физических упражнений прикладной направленности. Осванвать технику физических упражнений прикладной направлений прикладной направлений прикладной направленности. Осванвать			
Теморение длины и массы измерение показателей дизических качеств. Измерение длины и массы измерение показателей дизических сокращений во развития физических качеств. Измерение доказателей дизических упраженений для утременей зарядки. Комплексы упраженений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Развитие физических утраженений на профилактика и передамений на профилактика на профилактических упражений прикладной направленности. Провъять качества силы, координации и выпослении тимастических упражений прикладной направленности.			
Темостоятельные наблюзения за развитием и физической подготовленностью (2ч) Измерение дрины и массы тела. Измерение показателей показателей сокращений во развития физических качеств. Измерение показателей показатели длины и массы тела. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение сердечных сокращений во развития физических качеств. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять показатели развития физических качесть. Измерять частоту сердечных сокращений. Тимерять частоту сердечных сокращений (2ч) Физихультурно-одоровительная деятельность (2ч) Физихультурно-одоровительная деятельность (2ч) Тимерять частоту сердечных сокращений. Сота дамостоятельных формах заявтий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Профилактика утомления. Трофилактика утомления. Трофилактика утомления. Трофилактика утомления. Трофилактика утомления. Трофилактика утомления и передвижения по частоте сердечных сокращений. Осванвять умения при примы. Строемы с действия в пределеных комалда. Акробатические упражнения в притирующих упражнений и передвижения примы при выполнять строевые команды. Упоры; селы; упражнения в притирующей прикладного характера претируппирожу претируппирожнения претируппирожнения претируппирожнения претируппирожнения претируппирожнения претируппирожнения претируппирожнений по передавния по накой претируппирожнений примы претируппирожнений по переполавния, передавижения по переполавния, передавижения по переполавния и переполавния претируппирожнений по переполавния претируппирожнений по переполавния претируппирожнений по переполавния претируппирожнений по переполавния претирупри прижы претируппирожнений		Комплексы упражнений для	
Иммерение Динны и масеы физического развития Иммеряти показатели динны и масеть физического развития Иммеряти показатели динны и масеть развития физических качеств. Нумерение показатели динны и масеть дизических качеств. Нумерати частоту сердечных сокращений. Сердечных Серде			
тела.	Самостоятельные наблю	дения за развитием и физичес	ской подготовленностью (2ч)
Измерение	Измерение длины и массы		Измерять индивидуальные
ремя время выполнения на развития физических качеств. Измерние серденных сокращений. Во обращений. Во обращений во обращения во обращений во об	тела.	физического развития.	показатели длины и массы тела.
Время Выполнения Измерение Сердечных Сокращений.	Измерение частоты	Измерение показателей	Измерять показатели развития
Визических упражнений Сокращений Сокращений Сихультурно-оздоровительная деятельность (2ч)	сердечных сокращений во	развития физических качеств.	физических качеств.
Одватенности приманения на развитие физических качеств. Одватенности приманений развитие физических качеств. Одватенности приманения на развитие физических качеств. Одватенности приманения Одватенности приманения Одватенности приманения Осватенности приманения Осватенности приманения Осватенности приманения Осватенности (Передвижения в полоста прикладного характера по гимнастической стенке. Остатенности приманения по наклонной гимнастической скамейке. Одватенности приманения по наклонной гимнастической скамейке. Остатенности приманения приманения по наклонной гимнастической скамейке. Остатенности приманения приманения по наклонной гимнастической скамейке. Остатенности приманения предвижения по наклонной гимнастической стенке. Остатенности приманения предвижения по наклонной гимнастической стенке. Остатенности приманения предвижения по наклонной гимнастической стенке по по наклонном гимнастической предвижения прикладной направленности. Провизть качества силы координации при выполнении упражнений парикладно	время выполнения	Измерение сердечных	Измерять частоту сердечных
Комплексы упражнений для Оздоровительния деятельность (24) Комплексы упражиений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Тимнастические упражнения на развитие физических качеств. Преславижений на развитие физических качеств. Прождатические упражнения выполнение строевых команд. Акробатические упражнения выполнение строевых команд. Акробатические упражнения прикладного характера перезгателий передвижения прикладного характера передвижение погимнастической перекладиие. Генев. Прикладная гимнастика. Преодоление передвижения перенозания, перенозания, перенозания, перенозания, перенозания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление предвижения по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление по передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление по полосьы перекладиие. Снарядная гимнастика. Прожентами дазания, перенозания, перенозания, перенозания, перенозания, перенозания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление по по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление по наклонной гимнастической скамейке. Прожентами дазания и передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прожентами дазания и передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прожентами дазания и передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения передвижения прикладной направленности. Проженть качества силы и координации при выполнении упражнений. Осванвать технику физических упражнений. Осванвать технику физических упражнений прикладной направленности. Прожения качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Прожений прикладной прикладной направленности.	физических упражнений.	сокращений.	сокращений.
Комплексы упражнений для развитие для данятий. даняти		Ризическое совершенствование	· (24)
упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Прикладного характера полосы препятствий с элементами дазания и передвижения по наклонной гимнастической стенке. Профилактика утомления. Профилактика утомления. Профилактика утомления и передвижения по наклонной гимнастической стенке. Профилактика утомления утомления и выполнении и выносливости при выполнении и привълациюй направленности. Прикладной направленности при выполнении упражнений прикладной направленности.	Физкул	ьтурно-оздоровительная деятел	ьность (2ч)
упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Обавивать умения при развитие физических качеств. Профилактика утомления. Обавивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Обавивать умения при приемы. Строевые сействия в перенге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; тимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Прикладная гимнастика. Обавивать умения при рикладного характера переполагнах, кувырки перед и назад; тимнастической перекладине. Снарядная гимнастика (Соблюдать) технику акробатических упражнений. Осавивать умения нагрузки. Соблюдать технику прикладного характера переполагния, передавжения по наклонной гимнастической стенке. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика (Соблюдать) технику пражнений на спортивнати, передавжения по наклонной гимнастической скамейке. Награзания, передавжения по наклонной гимнастической скамейке. Награзания и перепазания, передавжения по наклонной гимнастической скамейке. Награзания и перепазания переполагналь переполагной прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении тимпастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			
физических качеств.	утренней зарядки. Комплексы	занятий.	самостоятельному выполнению
физических качеств.	упражнений на развитие	Развитие физических качеств.	упражнений в оздоровительных
Спортивно-оздоровительная деятельность (186ч) — Тимнастика с основами акробатики (40ч) Организующие команды и Движения и передвижения выполнении организующих упражнений. Организующие команды и движения и передвижения организующих упражнений. Акробатические упражнения в руппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; кувырки выполнений команды. Соблюдать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Провъять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладюй направленности.		Профилактика утомления.	
Величину нагрузки по сокращения команды. В комонне; выполнение строевых команды. В группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастической перкладине. В примастической перкладине. Гимнастической перкладине. Гимнастической перкладине. Гимнастической перкладине. Преодоление полосы препятствий с элементами по наклонной гимнастической скамейке. В какей в назадной наклонной гимнастической скамейке. В какей в наклонной гимнастической передвижения по наклонной гимнастической скамейке. В какей в наклонной гимнастической передвижения по наклонной гимнастической скамейке. В какей в наклонной гимнастической скамейке. В наклонной гимнастической скамей в наклонной гимнастической упражнений прикладной направленности. Нароженной прикладной наклонном гимнастическом упр			Осваивать умения
Тимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастический и передвижения на низкой гимнастический и передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Кнародоление по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Нагрузки по сокращений. Движения и передвижения деятельность (186ч) Движения и передвижения упражнения упражнения различать и выполнять строевые команды. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать умения нагрузки. Сизарадная гимнастика Соблюдать технику безопасности. Прикладная гимнастика. Проводоление по полосы предвижения по наклонной гимнастической стенке. Преодоление по полосы предвижения по наклонной гимнастической стенке. Проводоление по полосы предвижения по наклонной гимнастической стенке. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Проводоление по полосы предвижения по наклонной гимнастической скамейке. Коблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проввлять качества силы координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Проввлять качества силы координации при выполнении прикладной направленности. Проввлять качества силы координации при выполнении прикладной направленности.			контролировать величину
Спортивно-оздоровительная деятельность (186ч) Тимнастика с основами акробатик (40ч)			· · · · · · · · · · · · · · · ·
Тимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастический упражнения на низкой гимнастический упражнения прикизадного характера Передвижение по гимнастический с элементами дазания и передвижения перенятеляй с элементами дазания и передвижения прикладная гимнастика. Пробдоление по гимнастической стенке. Преодоление по гимнастической стенке. Преодоление по наклонной гимнастической стенке. Преодоление по гимнастической стенке. Преодоление полосы предвяжения по наклонной гимнастической стенке. Преодоление по гимнастической стенке. Пробразания и передвижения по наклонной гимнастической стенке камейке. Ировальть качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			1
Организующие команды и Движения и передвижения упражнения группировке: перекта и назад; стока на лопатках; кувырки вперед и назад; стинастический мост. Упражнения на низкой гимнастический упражнения по гимнастический от стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и передвижения по наклонной гимнастической скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической передвижения по наклонной гимнастической стенке скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической передвижения по наклонной гимнастической стенке скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической стенке скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической стенке скамейке. И передвижения по наклонной гимнастической скамейке. И передвижения пракладная гимнастика. И передвижения пракладная гимнастика. И передвижения по наклонной гимнастической передвижения пракладной направленности. И проявлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. И проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. И проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. И прикладной направленности. И прикладной направленности.	Спорти	івно-оздоровительная деятельн	
Организующие команды и при приемы. Строевые действия в перене и колонне; выполнение строевых команда. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения прикладного характера передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Предвижения по наклонной гимнастической скамейке. Предвижения по наклонной гимнастической скамейке. Предвижения по наклонной гимнастической стенке. Предвижения по наклонной гимнастической стенке. Предвижения передвижения передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Предвижений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. Проявлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			
приемы. Строевые действия в перене и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. По гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами дазания и перелазания, переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Соваивать технику акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки. Соблюдать технику безопасности. Осваивать технику прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении инфастических упражнений. Соблюдать техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		1	
перенге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Прикладного характера Передвижение погимнастической стенке. Преодоление полосы пренятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика Проявлять качества силы, координации и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику бизических упражнений. Осваивать технику физических упражнений на правлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		1 ' '	1
выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и вынолнении гимнастических упражнений. Соблюдать перемажа. Проявлять качества силы, координации и вынолнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			-
Акробатические упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Поримладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладного карактера Порождания по наклонной гимнастической стенке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	-		
Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение погимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и передазания, переползания, переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. На образования и передвижения передвижения по наклонной гимнастической скамейке. На образования и передвижения передвижений передвижения пер	_		_
группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	, ·		
стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Гимнастической стенке. Предвижение погимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику пражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать качества силы, координации и выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		Акробатика.	Осваивать технику
вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладной направленности. При выполнении при выполнении при выполнении при выполнении при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику пражнений. Осваивать технику пражнений. Осваивать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			•
гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	1		
Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, переползания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	_		•
Гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			· · · · · · · · · · · · · · · ·
Гимнастические упражнения прикладного характера Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			1 ~ 2
Передвижение по гимнастической стенке. Прикладная гимнастика. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений. Осваивать технику физических упражнений направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	_	Снарядная гимнастика	
Передвижение по гимнастической стенке. Проодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Проивлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	· ·	1 /	
гимнастической стенке. Прикладная гимнастика. Проявлять качества силы, препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			•
Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении координации и выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		Прикладная гимнастика.	• 1
препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		1	
лазания и перелазания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	_		_
переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	_		*
по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	1 /		-
скамейке. безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			* *
гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			-
Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			1
упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			7 2
направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			• •
Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			
координации при выполнении упражнений прикладной направленности.			•
упражнений прикладной направленности.			-
направленности.			-
			* *
Соблюдать правила техники			
безопасности при выполнении			
гимнастических упражнений.			_

	Легкая атлетика (48ч)	
Беговые упражнения: с	Беговая подготовка	Осваивать умения
высоким подниманием бедра,		контролировать величину
прыжками и с ускорением, с		нагрузки по частоте сердечных
изменяющимся направлением		сокращений при выполнении
движения, из разных исходных		беговых упражнений.
положений; челночный бег;		Проявлять качества силы,
высокий старт с последующим		быстроты, выносливости и
ускорением		координации при выполнении
		беговых упражнений
		Соблюдать правила техники
		безопасности при выполнении
		беговых упражнений.
		Осваивать технику
Прыжковые упражнения: на		прыжковых упражнений.
одной и двух ногах на месте		Осваивать умения
и с продвижением; в длину и	Прыжковая подготовка	контролировать величину
высоту, спрыгивание и		нагрузки по частоте сердечных
запрыгивание; прыжки со		сокращений при выполнении
скакалкой.		прыжковых упражнений.
		Проявлять качества силы,
		быстроты и координации при
		выполнении прыжковых
		упражнений.
		Соблюдать правила техники
		безопасности при выполнении
		прыжковых упражнений.
		Осваивать технику метания
		малого мяча.
3.6		Соблюдать правила техники
Метание малого мяча в		безопасности при метании
вертикальную цель и на		малого мяча.
дальность	Manager	Проявлять качества силы,
	Метание малого мяча	быстроты и координации при
	Transport (50m)	метании малого мяча.
Передвижения на лыжах	Лыжные гонки (50ч) Лыжная подготовка.	Применять правила подбора
разными способами.	тодгогови.	одежды для занятий лыжной
phonon on our our our		подготовкой.
		Проявлять выносливость при
		прохождении тренировочных
		дистанций разученными
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		способами передвижения.
		способами передвижения. Осваивать умения
		Осваивать умения
		Осваивать умения контролировать скорость
		Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по
		Осваивать умения контролировать скорость
		Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники
		Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники
		Осваивать контролировать передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. умения скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила безопасности на уроках
		Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
Повороты; спуски; подъемы;	Технические действия на	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. технику
Повороты; спуски; подъемы; торможения	Технические действия на лыжах	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков
		Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

		и подъемов.
	Плавание (2ч)	
Теоретический материал о	История плавания в России, в	Осваивать правила данного
виде спорта «плавание».	мире	вида спорта.
Подвижные игры		Взаимодействовать в парах и
,	Плавание – олимпийский вид	группах при выполнении
	спорта	сообщений о данном виде
	1	спорта. Принимать адекватные
		решения в условиях игровой
		деятельности. Осваивать
		умения управлять эмоциями в
		процессе учебной и игровой
		деятельности.
		Проявлять быстроту и
		ловкость во время подвижных
		игр. Соблюдать дисциплину и
		правила техники безопасности
		во время подвижных игр.
По	движные и спортивные игры (•
На материале гимнастики с	Подвижные игры.	Осваивать двигательные
основами акробатики: игровые		действия, составляющие
задания с использованием		содержание подвижных игр.
строевых упражнений.		Взаимодействовать в парах и
Упражнения на		группах при выполнении
внимание, силу, ловкость и		технических действий в
координацию.		подвижных играх.
На материале легкой атлетики:		Принимать адекватные
прыжки, бег, метание и		решения в условиях игровой
броски; упражнения на		деятельности.
координацию, выносливость и		Осваивать умения управлять
быстроту.		эмоциями в процессе учебной
На материале лыжной		и тигровой деятельности.
подготовки: эстафеты в		Проявлять быстроту и
передвижениях на лыжах,		ловкость во время подвижных
упражнения на координацию и		игр.
выносливость.		Соблюдать дисциплину и
На материале спортивных игр:		правила техники безопасности
Футбол: удар по		во время подвижных игр.
неподвижному и катящемуся		Осваивать технические
мячу; остановка мяча; ведение	Спортивные игры.	действия из спортивных игр.
мяча; подвижные игры на		Взаимодействовать в парах и
материале футбола.		группах при выполнении
Баскетбол: специальные		технических действий из
передви жения без мяча;		спортивных игр.
ведения мяча; броски мяча в		Осваивать умения управлять
корзину; подвижные игры на		эмоциями во время учебной и
материале баскетбола.		игровой деятельности.
Волейбол: подбрасывание		Соблюдать правила техники
мяча; подача мяча; прием и		безопасности во время
передача мяча; подвижные		спортивных игр.
игры на материале волейбола.		Осваивать умения выполнять
Общеразвивающие упражнения	Общефизическая подготовка.	универсальные физические
из базовых видов спорта.		упражнения.
		Развивать физические качества.

Содержание курса – 4	Тематическое	Характеристика
класс (102 ч)	планирование	деятельности учащихся
` ′	ания о физической культур	ŭ
	Физическая культура (24)	
Физическая культура как	Понятия о	Определять и кратко
система разнообразных	физической культуре	характеризовать физическую
форм занятий физическими		культуру как занятия
упражнениями по		физическими упражнениями,
укреплению здоровья.		подвижными и спортивными
Ходьба, бег, прыжки,		играми. Выявлять различие в
лазание, ходьба на лыжах,	Основные способы	основных способах
плавание как жизненно	передвижения человека	передвижения человека.
важные способы	1	1
передвижения человека.		
Правила предупреждения		Определять ситуации,
травматизма во время		требующие применения
занятий физическими	Профилактика травматизма	правил предупреждения
упражнениями:		травматизма.
организация мест занятий,		Определять состав
подбор одежды, обуви и		спортивной одежды в
инвентаря		зависимости от времени года
1		и погодных условий.
Из	истории физической культу	
История развития	Возникновение первых	Пересказывать тексты по
физической культуры и	соревнований. Зарождение	истории физической культуры.
первых соревнований.	Олимпийских игр.	Понимать и раскрывать
Связь физической	Особенности физической	связь физической культуры с
культуры с трудовой	культуры разных народов.	трудовой и военной
и военной деятельностью.	Ее связь с природными,	деятельностью.
, ,	географическими	
	особенностями.	
	Зарождение физической	
	культуры на территории	
	Древней Руси.	
	Физические упражнения (4	ч)
Физические упражнения,	Представление о	Различать упражнения по
их влияние на физическое	физических упражнениях.	воздействию на развитие
развитие и развитие		основных физических качеств
физических качеств.		(сила, быстрота,
Характеристика основных	Представление о	выносливость).
физических качеств: силы,	физических качествах.	Характеризовать показатели
быстроты, Выносливости,		физического развития.
гибкости и равновесия.	Общее представление о	Характеризовать показатели
Физическая подготовка и	физическом развитии.	физической подготовки.
ее связь с развитием	Общее представление о	Выявлять характер
основных физических	физической подготовке.	зависимости частоты
качеств.	Что такое физическая	сердечных сокращений от
Физическая нагрузка и ее	нагрузка.	особенностей выполнения
влияние на повышение	Правила контроля за	физических упражнений.
частоты сердечных	нагрузкой по частоте	
сокращений.	сердечных сокращений.	

Способы физкультурной деятельности (4ч)		
Choco	Самостоятельные занятия (` ,
Составление режима дня.	Режим дня и его	Составлять индивидуальный
Выполнение простейших	планирование.	режим дня.
закаливающих процедур,	Утренняя зарядка, правила	-
оздоровительных занятий в	ее составления и	
-		¥ ±
режиме дня (утренняя	выполнения.	утренней зарядки и развития
зарядка).	Закаливание и правила	физических качеств.
	проведения закаливающих	
	процедур.	
	Комплексы упражнений	
	для развития физических	
	качеств.	
		еской подготовленностью (2ч)
Измерение длины и массы	Измерение показателей	_
тела.	физического развития.	показатели длины и массы
Измерение частоты	Измерение показателей	
сердечных сокращений во	развития физических	<u> </u>
время выполнения	качеств.	развития физических качеств.
физических упражнений.	Измерение сердечных	Измерять частоту сердечных
	сокращений.	сокращений.
Ф	изическое совершенствовани	ие (2ч)
Физкуль	турно-оздоровительная деяте	льность (2ч)
Комплексы упражнений	Оздоровительные формы	Осваивать умения по
для утренней зарядки.	занятий.	самостоятельному выполнению
Комплексы упражнений на	Развитие физических	упражнений в
развитие физических	качеств.	оздоровительных формах
качеств.	Профилактика утомления.	занятий.
		Осваивать умения
		контролировать величину
		нагрузки по частоте
		сердечных сокращений.
Спортив	но-оздоровительная деятель	ность (186ч)
Гимн	астика с основами акробаті	ики (40ч)
Организующие команды и	Движения и передвижения	Осваивать умения при
приемы. Строевые	строем.	выполнении организующих
действия в шеренге и		упражнений.
колонне; выполнение		Различать и выполнять
строевых команд.		строевые команды.
Акробатические		Осваивать технику
упражнения. Упоры; седы;	Акробатика.	акробатических упражнений.
упражнения в группировке;	1	Осваивать умения
перекаты; стойка на		контролировать величину
лопатках; кувырки вперед		нагрузки.
и назад; гимнастический		Соблюдать технику
мост.		безопасности.
Упражнения на низкой	Снарядная гимнастика	Осваивать технику
гимнастической		гимнастических упражнений
перекладине.		на спортивных снарядах.
пороголидино.		Проявлять качества силы,
		пропольто качества силы,

Гимнастические упражнения прикладного	Прикладная гимнастика.	координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений
характера		прикладной направленности.
Передвижение по гимнастической стенке.		Проявлять качества силы и координации при выполнении
Преодоление полосы		упражнений при выполнении упражнений прикладной
препятствий с элементами		направленности.
лазания и перелазания,		Соблюдать правила техники
переползания,		безопасности при выполнении
передвижения по		гимнастических упражнений.
наклонной гимнастической		· -
скамейке.		
	Легкая атлетика (48ч)	
Беговые упражнения: с	' '	Осваивать умения
высоким подниманием		контролировать величину
бедра, прыжками и с		нагрузки по частоте
ускорением, с		сердечных сокращений при выполнении беговых
изменяющимся направлением движения, из		выполнении беговых упражнений.
разных исходных		Проявлять качества силы,
положений; челночный бег;		быстроты, выносливости и
высокий старт с		координации при
последующим ускорением		выполнении беговых
		упражнений
		Соблюдать правила техники
		безопасности при
		выполнении беговых
П	П	упражнений.
Прыжковые упражнения : на одной и двух ногах на	-	Осваивать технику
месте и с продвижением; в		прыжковых упражнений. Осваивать умения
длину и высоту,		контролировать величину
спрыгивание и		нагрузки по частоте
запрыгивание; прыжки со		сердечных сокращений при
скакалкой.		выполнении прыжковых
		упражнений.
		Проявлять качества силы,
		быстроты и координации
		при выполнении прыжковых
		упражнений.
		Соблюдать правила техники безопасности при
		безопасности при выполнении прыжковых
		упражнений.
		JF

Метание малого мяча в	Метание малого мяча	Осваивать технику метания
вертикальную цель и на	Western Masion with the	малого мяча.
дальность		Соблюдать правила техники
A		безопасности при метании
		малого мяча.
		Проявлять качества силы,
		быстроты и координации
		при метании малого мяча.
	Лыжные гонки (50ч)	IIPII IIIIIIII IIIIIIIII
Передвижения на лыжах	Лыжная подготовка.	Применять правила подбора
разными способами.	vibilition from the first terms	одежды для занятий лыжной
P. S.		подготовкой.
		Проявлять выносливость
		при прохождении
		тренировочных дистанций
		разученными способами
		передвижения.
		Осваивать умения
		контролировать скорость
		передвижения на лыжах по
		частоте сердечных
		сокращений.
		Соблюдать правила техники
		безопасности на уроках
		лыжной подготовки.
		подгетеми.
Повороты; спуски;	Технические действия на	Осваивать технику
подъемы; торможения	лыжах	выполнения поворотов,
•		спусков и подъемов.
		Проявлять координацию
		при выполнении поворотов,
		спусков и подъемов.
	Плавание (2ч)	
Теоретический материал о	История плавания в России,	Осваивать правила данного
виде спорта «плавание».	в мире	вида спорта.
Подвижные игры		Взаимодействовать в парах
	Плавание – олимпийский	и группах при выполнении
	вид спорта	сообщений о данном виде
		спорта. Принимать
		адекватные решения в
		условиях игровой
		деятельности. Осваивать
		умения управлять эмоциями
		в процессе учебной и
		игровой деятельности.
		Проявлять быстроту и ловкость во время
		подвижных игр. Соблюдать
		дисциплину и правила
		техники безопасности во
		время подвижных игр.
	1	1

Подвижные и спортивные игры (46ч)		
На материале гимнастики с		Осваивать двигательные
основами акробатики:		действия, составляющие
игровые задания с		содержание подвижных игр.
использованием строевых		Взаимодействовать в парах
упражнений. Упражнения на		и группах при выполнении
внимание, силу, ловкость и		технических действий в
координацию.		подвижных играх.
На материале легкой		Принимать адекватные
атлетики: прыжки, бег,		решения в условиях игровой
метание и броски;		деятельности.
упражнения на		Осваивать умения
координацию, выносливость		управлять эмоциями в
и быстроту.		процессе учебной и
На материале лыжной		тигровой деятельности.
подготовки: эстафеты в		Проявлять быстроту и
передвижениях на лыжах,		ловкость во время
упражнения на координацию		подвижных игр.
и выносливость.		Соблюдать дисциплину и
		правила техники
		безопасности во время
		подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передви жения без мяча; ведения мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале	Спортивные игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.
волейбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.	Общефизическая подготовка.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.