

Предисловие

Происходящая в настоящий момент реформа общего образования Российской Федерации связана с введением в действие федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС). ФГОС начального общего образования был утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в 2009 г., ФГОС основного общего образования — в 2010 г., ФГОС среднего общего образования — в 2012 г. ФГОС — это рамочный нормативный документ, который определяет три вида требований к основной образовательной программе образовательной организации, имеющей государственную аккредитацию: требования к структуре программы, требования к результатам освоения программы — предметным, метапредметным и личностным, требования к условиям реализации программы. Каждая образовательная организация, имеющая государственную аккредитацию, разрабатывает основную образовательную программу самостоятельно. Федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают вариативность содержания основных образовательных программ, возможность формирования образовательных программ различного уровня сложности и направленности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся. Таким образом, при разработке основной образовательной программы учитываются тип и вид образовательной организации, образовательные потребности и запросы участников образовательного процесса.

Основная образовательная программа образовательной организации складывается из программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования и включает три раздела: целевой, содержательный и организационный. Учитель принимает участие прежде всего в формировании содержательного раздела основной образователь-

ной программы, так как именно в этот раздел входят рабочие программы отдельных учебных предметов, курсов, ориентированных на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, описанных в целевом разделе основной образовательной программы.

Настоящее методическое пособие позволит учителю не только грамотно составить рабочую программу, но и организовать деятельность учащихся на уроке, контролировать её результаты, использовать различные средства обучения, в том числе электронные приложения к учебникам линии и интернет-ресурсы.

Все рабочие программы отдельных учебных предметов и курсов строятся по единой схеме:

1) пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики данного учебного предмета (курса), даётся общая характеристика учебного предмета (курса), описывается его место в учебном плане, указываются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения его содержания;

2) структура и краткое содержание учебного предмета (курса);

3) тематическое планирование изучения учебного предмета (курса) в виде таблицы с характеристикой основных видов деятельности учащихся;

4) учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Использование данного пособия позволит учителям, работающим по линии «Дрофы», реализовать требования, предъявляемые ФГОС к результатам и условиям освоения предмета, а администрации образовательной организации — требования к основной образовательной программе в её содержательном разделе.

Рекомендации по составлению рабочей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пособие адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций, студентам педагогических вузов, тренерам, спортсменам и учителям других учебных предметов, проводящим уроки физической культуры в 1—4 классах по совместительству.

В пособии учтены современные социально значимые тенденции развития нашего общества, интересы и потребности в двигательной активности учащихся. В нём определены направления для наполнения содержанием регионального компонента, учтены особенности контингента обучающихся и обеспечения спортивными сооружениями, спортивным оборудованием и инвентарём в регионах и общеобразовательных организациях Российской Федерации.

Пособие отвечает всем требованиям нормативных правовых документов Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и разработанной на его основе Примерной программе по физической культуре, и позволяет достичь планируемых результатов обучения.

Организационно-методическое обеспечение учебного процесса, представленное в пособии, достоверно согласуется с научно-практической базой, утверждённой Высшей аттестационной комиссией.

Своеобразие предлагаемого пособия состоит в том, что оно создано не только в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и Примерной программой по физической культуре, но и на основе традиций народов Российской Федерации. Содержание методического пособия соответствует достижениям мировой культуры, культурно-национальным особенностям нашей страны, современным образовательным технологиям и принципам обучения (до-

ступность, индивидуальность, преемственность, результативность).

Применение пособия в образовательном процессе обеспечивает достижение следующих целей:

- реализация принципа вариативности, позволяющего планировать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом образовательной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);

- выполнение принципа достаточности и целесообразности, позволяющего распределять материал в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности с учётом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» при выборе и планировании учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Обучающиеся должны заниматься в спортивной обуви и одежде, которые соответствуют температурным условиям и виду занятий.

Оценка знаний и умений учащихся производится по пятибалльной системе в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Общая характеристика курса

Курс предназначен для реализации следующих основных задач предметной области «Физическая культура»:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию и успешному обучению школьников;
- формирование первоначальных учений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Структурно курс состоит из трёх разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного.

В **теоретическом разделе** представлены теоретико-практические основы знаний о физической культуре. Этот раздел обеспечивает получение учащимися начальных знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на занятиях по физической культуре, из истории физической культуры и спорта, о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Практический раздел состоит из двух частей.

Методико-практическая часть содержит материал, который формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, совершенствует их жизненно важные умения и навыки.

Учебно-тренировочная часть включает материал, способствующий развитию основных физических качеств обучающихся (быстроты реакции, силы, выносливости и др.).

В **контрольно-оценочном разделе** сформулированы основные подходы, обеспечивающие получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения учащимися теоретических знаний и усвоения практических умений, о состоянии и динамике их физического развития, физической подготовленности, об уровне сформированной физической культуры каждого ученика.

Весь применяемый в курсе арсенал средств и методов обучения направлен на то, чтобы на занятиях по физической культуре учащиеся учились использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для бесснежных районов Российской Федерации вместо темы «Лыжные гонки» рекомендуется изучение темы «Крос-

совая подготовка» либо углублённое изучение тем «Гимнастика», «Подвижные и народные игры», а при наличии катка — темы «Конькобежная подготовка».

Место предмета в учебном плане

Федеральным Базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования предусмотрено 405 ч. Из них в 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), а во 2, 3 и 4 классах — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания предмета

Ценностные ориентиры содержания предмета отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения физической культуры в начальной школе. Они имеют следующие целевые установки:

- укрепление здоровья школьников через развитие их физических качеств и повышение их функциональных возможностей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений через обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям на основе базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного досуга и отдыха;
- освоение простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Реализация ценностных ориентиров на уроках физической культуры заключается в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся, что обеспечивает возможность их саморазвития,

а в последующем — высокую эффективность решения жизненных задач.

Это позволит подготовить и воспитать творческих, компетентных, высоко нравственных и успешных граждан России, способных к самореализации в области организации и ведения здорового образа жизни для укрепления и сохранения своего здоровья, в сфере профессиональной и общественной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты

Для достижения личностных результатов в образовательном процессе следует использовать разнообразные задания, упражнения, игры, задачи. Они способствуют повышению мотивации школьников на основе самооценки результатов собственных достижений, заинтересованности в приобретении, расширении и углублении знаний и способов действий.

Личностными достижениями освоения курса «Физическая культура» являются понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, а в последующем и для трудовой деятельности; понимание положительного влияния физической культуры на развитие всех систем и органов организма человека; овладение основами здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

К метапредметным результатам относятся регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Регулятивные универсальные учебные действия включают в себя целеполагание, планирование, контроль и оценку своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия включают в себя смысловое чтение, поиск информации в дополнительных источниках (книги, Интернет), умение адекватно, осознанно и понятно строить речевые высказывания в уст-

ной и письменной речи, устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, обобщать.

Коммуникативные универсальные учебные действия направлены на формирование компетентности в общении, умения слушать, вести диалог в соответствии с целями и задачами общения, участвовать в коллективном обсуждении проблем и принятии решений, строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение использовать знаково-символические средства представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- умение определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимоконтроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты с учётом интересов сторон посредством сотрудничества.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программного материала начального общего образования являются:

- качество усвоения первоначальных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой, а также использовать их в игровой и соревновательной практике;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- сформированность первичных навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, антропометрическими показателями (рост, масса тела и др.), развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметок). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах по результатам текущего, тематического и итогового контроля.

СОДЕРЖАНИЕ, РЕАЛИЗУЕМОЕ С ПОМОЩЬЮ ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ

1 класс

Теоретический раздел

Теоретико-практические основы знаний о физической культуре

Физическая культура в учебной деятельности первоклассника и её значение для обеспечения его здоровья. Антропометрические измерения. Ознакомление с требованиями к спортивной форме, правилами поведения во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, безопасным использованием спортивного инвентаря и оборудования. Личная гигиена. Закаливающие процедуры. Основные положения тела в пространстве. Значение занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки. Особенности дыхания при выполнении физических упражнений. Игры народов России. Олимпийские игры.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

Методико-практические занятия по освоению и самостоятельному воспроизведению двигательных действий, выстроенных на подражательной основе живым существам (птицам, животным), сказочным персонажам, известным спортсменам, а также на личных фантазиях, проявляющихся в произвольных движениях.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий учитель заблаговременно предлагает учащимся задание для обдумывания;
- на занятии он кратко объясняет учащимся методы деятельности и, если необходимо, демонстрирует соответствующие приёмы и способы их выполнения;

- учащиеся практически под наблюдением учителя и при взаимоконтроле реализуют свои замыслы через движения;
- под руководством учителя проводится обсуждение и подводятся итоги выполнения задания;
- учащиеся получают при этом индивидуальные практические рекомендации, помогающие повысить общую культуру движений и укрепить здоровье.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Учебно-тренировочные занятия, основанные на использовании теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых навыков.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: маховые движения ногами, приседания; вращательные движения руками, плечами; наклоны и вращения туловища; подъём на носках; всевозможные подскоки (в том числе в сочетании с движениями рук вперёд, назад, вверх и др.). Подводящие упражнения: принятие положения правильной осанки; имитация постановки стопы; ходьба по разделениям приставными шагами; ходьба на всей ступне, на пятках, на носках; виды ходьбы с активной работой рук. Для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабопересечённой местности; ходьба, чередуемая с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног при ходьбе; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки и бег со скакалкой; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. Подводящие упражнения: имитация постановки ноги с передней части стопы; медленный бег на передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии. Бег с горы. Техника бега. Бег трусцой. Бег средней мощности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускоре-

ний на дистанции 10—15 м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3—5 мин), с высоким подниманием бедра, бег прыжками.

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развивающие мышцы-разгибатели стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих ногах и на одной ноге; отталкивание с 2—4 шагов разбега с доставанием предмета головой, рукой, ногой; прыжки с высоты до 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперёд вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц-сгибателей кисти метаемой руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; бросок мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель. Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метаемой руки вниз назад — за голову). Имитация метания и метание мяча с места.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Строевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд: «В одну шеренгу (в колонну по одному) — становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд: «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа — стой!». Повороты на месте. Выполнение команд: «Напра-во!», «Нале-во!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

Общеразвивающие упражнения. Положение рук, ног, туловища и движения ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Стойка на коленях. Стойка на правом (левом) колене. Стойка скрестно — правая нога перед левой. Положение рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, вверх, в стороны, назад. Упор присев. Упор лёжа. Упор сидя. Наклон вперёд. Наклон назад.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с гимнастической палкой, малыми мячами, набивным мячом, скакалкой. Дыхательные упражнения. Комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз.

Лазанье. На четвереньках по наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке; по канату; по шесту.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба между линиями (ширина 20 см); ходьба по скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с различным положением рук, прямо, боком, с поворотами.

Упражнения на перекладине и опорные прыжки в зависимости от индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Акробатические упражнения. Группировка; перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо; произвольная программа с учётом индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Лыжные гонки

Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж, повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Одноопорное скольжение. Спуск в основной стойке. Торможение падением. Прохождение дистанции до 1 км.

Плавание

Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой; лежание на поверхности воды. Доставка предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лёжа на груди и спине; выдох в воду; скольжение с движениями рук. Плавание с доской и резиновым кругом. Преодоление коротких отрезков с правильной координацией движений.

Конькобежная подготовка

Имитация ходьбы на коньках. Правила ухода за коньками, их использования и хранения. Отталкивание и скольжение на двух коньках и на одном коньке. Бег по прямой дорожке. Повороты на двух коньках дугой и приставными шагами. Торможение «полуплугом». Скольжение по ледяной дорожке длиной до 10 м после разбега. Бег по дистанции до 50 м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К теме «Лёгкая атлетика»: игры, включающие бег: «Быстро возьми — быстро положи», «Перемени предмет», «Жмурки», «Ловишки», «Два мороза», «Краски», «Салки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка». Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Не намочи ноги», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля». Игры, включающие метание: «Мяч через верёвку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Штандер».

К теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Быстро встать в колонну», «Хоровод», «Построй круг», «Что изменилось?», «Ищи своего командира», «Море волнуется», «Группа — смирно!», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Все скорее ко мне», «Паровоз», «Светофор», «Кто быстрее к флажку?», «Крокодил», «Котята и щенята», «Раки», «Переползи — не урони», «Перелёт птиц», «Белки в лесу», «Пастух и стадо», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Лисы и куры», «Кошка и мышки», «Разойдись — не упади», «Канатоходец», «Шагай через кочки», «Переправа», «Через холодный ручей», «Донеси мешочек», «Не оставайся на земле», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей», «С кочки на кочку», «Паук и мухи», «Зайцы в огороде», «Отгадай, чей голосок», «Салки на марше».

К теме «Лыжные гонки»: «Лыжный поезд», «Лыжные рельсы», «Не задень», «Смелее с горки», «Кто самый быстрый?».

К теме «Плавание»: «Водолазы», «Крокодилы на охоте», «Цапля», «Кузнечики», «Оттолкнись пятками», «Плыви, игрушка», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки».

К теме «Конькобежная подготовка»: «Наперегонки», «Кто дальше?», «Фонарики», «Лягушки», «Пистолетик».

Народные игры подбирает непосредственно учитель с учётом подготовленности учащихся и местных традиций.

Контрольно-оценочный раздел Критерии результативности занятий

Учащиеся должны иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиене и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.

Учащиеся должны уметь выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты до 40 см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры.

Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (с)	7,3	7,5
Челночный бег 3 × 10 м (в забеге участвуют 3—4 участника)	Кто какое место займёт	
Бег в чередовании с ходьбой 500—600 м (в медленном темпе)	Без учёта времени	
Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	2	1
Ходьба на лыжах 1000—1200 м (в медленном темпе)	Без учёта времени	
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 30—40 с	

2 класс

Теоретический раздел

Теоретико-практические основы знаний о физической культуре

Виды физических упражнений, их отличие от обычных движений человека. Историческая взаимосвязь народных игр с современными спортивными соревнованиями. Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр. Значение

утренней гимнастики. Подбор специальной одежды и обуви для уроков физической культуры и занятий спортом. Характеристика физкультурно-спортивных упражнений по направленности воздействия: динамические и статические; на быстроту, силу, гибкость, ловкость и выносливость. Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений. Дозировка физической нагрузки в зависимости от внешних признаков утомления. Причины травм на занятиях физическими упражнениями. Правила оказания первой помощи.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

Методико-практические занятия по овладению учащимися простейшими приёмами контроля за собой и своими сверстниками на занятиях физическими упражнениями и во время игр для предупреждения перегрузки и травмирования.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться схемы, приведённой в содержании программы для учащихся 1 класса.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Лёгкая атлетика

Ходьба. Специальные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения, разученные в 1 классе. Техника ходьбы в целом: работа рук и ног; положение головы и туловища. Дыхание при ходьбе. Ходьба в различном темпе с изменением направления движения. Особенности ходьбы на значительные расстояния (прогулка, поход).

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на месте и в движении вперёд, назад, влево, вправо; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на короткие дистанции (25 и 30 м). Встречные эстафеты. Челночный бег 3 × 10 м. Бег с ускорением на дистанции до 40—50 м. Бег

с высокого старта на дистанции 30 м. Кросс 300 м (девочки) и 500 м (мальчики): по траве, грунту, песку на равнине и с небольшими перепадами высоты (от 1 до 2 м). Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе до 1300 м (девочки) и до 1400 м (мальчики).

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Ранее разученные подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и гибкости. Прыжки с поворотом направо, налево, кругом. Прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: отталкивание с 1—3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки согласно звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц живота, спины; прыжки с высоты вперёд и вниз для освоения фазы полёта и приземления; прыжки с места в длину (на одной и двух ногах, одиночные и многократные). Подводящие упражнения: бег с переступанием через расставленные препятствия; прыжки через препятствия высотой 30—50 см; прыжки через две скакалки с увеличением расстояния между ними. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги, с приземлением в глубокий присед.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения для развития и укрепления плечевого пояса, локтевых суставов, мышц-сгибателей кисти метящей руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча весом 1 кг на дальность из положения сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места и с разбега: на дальность; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 4—5 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 3—4 м. Правильное выполнение разбега (без остановки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений, освоенных в 1 классе. Выполнение команды «Кругом!». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и на-

оборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении. Построение в круг колонной и шеренгой.

Общеразвивающие упражнения. Стойки: на правой (левой) ноге, левую (правую) на носок; то же упражнение, но левую (правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на правой (левой) ноге, левую (правую) в сторону. Выпад правой (левой) ногой. Равновесие на правой (левой) ноге. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних частей тела на другие: воспроизведение поз по словесному описанию и показу; комплексы упражнений с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения с предметами. Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. Комплексы утренней зарядки (гигиенической гимнастики), физкультурных минут, физкультурных пауз.

Упражнения для формирования правильной осанки. С грузом (100—250 г) на голове передвижение шагом, подъём на носки, полуприседание и приседание (в обычных условиях, на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки). Комплексы упражнений: на правильность постановки головы, плеч, позвоночника. Передвижение в заданной позе: ходьба под музыкальное сопровождение (для мальчиков — ритмичный строевой шаг; для девочек — движение «от бедра»); танцевальные движения.

Переползание, лазанье и перелезание. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по шесту и канату различными способами. Перелезание с опорой на руки через забор, бревно и другие препятствия высотой до 60 см. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания, лазанья и перелезания.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле); ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами вперёд, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кегли, кубики, гимнастические палки). Те же упражнения — на рейке гимнастической скамейки. Те же упражнения — на гимнастическом бревне (высота 30—40 см).

Висы. Стоя, лёжа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).

Упоры. Без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лёжа (на перекладине, полу или земле, гимнастической скамейке, бревне, гимнастическом коне).

Седы. Углом, ноги врозь, на пятки.

Подтягивание. Из седа ноги врозь, из вися лёжа, из вися.

Опорный прыжок с использованием гимнастического козла. Наскок на снаряд в упор, стоя на коленях, поворот кругом (на 180 градусов, переход в сед на пятки, соскок назад с опорой о снаряд в полуприсед на гимнастический мат.

Произвольные упражнения на перекладине и опорные прыжки в зависимости от индивидуальной подготовленности учащихся (по желанию).

Акробатические упражнения. Закрепление умений в выполнении переката в группировке; кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги, руки на поясе; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок вперёд; произвольная комбинация упражнений с учётом подготовленности учащихся (по желанию).

Лыжные гонки

Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям. Выполнение команд: «Лыжи к ногам!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг с использованием палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Чередование попеременного двухшажного хода, скользящего шага, одновременного бесшажного хода. Спуск с небольших склонов в основной стойке. Торможение палками и падением. Подъём ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны (4—6 градусов). Преодоление на лыжах 1,5—2 км в спокойном темпе. Прохождение дистанции 1 км на технику и время.

Плавание

Упражнения для привыкания к воде: погружение в воду с открытыми глазами; выдох в воду; всплытие «поплавком»; доставание мелких предметов со дна. Лежание на поверхности воды на груди и на спине (с помощью). Обучение плаванью кролем на спине, кролем на груди. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской, резиновым кругом. Скольжение по воде с помощью ног. Гребковые движения руками, стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Согласо-

вание движений рук с дыханием, стоя на дне и в сочетании с ходьбой. Скольжение по воде на груди с помощью рук. Проплывание отрезков до 15 м с задержкой дыхания и с дыханием. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). То же упражнение, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с различными вариантами дыхания. Плавание с правильной координацией движений. Проплывание кролем на груди 15 м.

Конькобежная подготовка

Поворот переступанием. Повороты налево и направо. Бег по повороту. Поворот по кругу в движении. Торможение двумя параллельными коньками. Старт. Бег по прямой. Бег на дистанцию до 50 м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

На внимание: «Что изменилось?», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок».

К разделу «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Удочка», «Оленьи прыжки», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Ловишки с мячом», «Стоп!», «Мяч через верёвочку», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «По названным мишеням», «Метание палки на дальность» и другие, разученные в 1 классе.

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Кто быстрее к флажку», «Переползи — не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашютисты», «Медвежата за мёдом», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки» и другие, разученные в 1 классе.

К разделу «Лыжные гонки»: «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору».

К разделу «Плавание»: «Водолазы», «Салочки», «Буксир».

К разделу «Конькобежная подготовка»: «Змейка», «Салки», «Ловля парами», «Спираль», «Поезда».

Народные игры подбирает непосредственно учитель с учётом подготовленности учащихся и местных традиций.

Контрольно-оценочный раздел

Критерии результативности занятий

Учащиеся должны иметь представление о видах физических упражнений, их отличительных особенностях от обычных движений человека; об исторической взаимосвязи народных игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней Греции; о подборе специальной одежды и обуви для занятий физическими упражнениями; о направленности воздействия физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаках утомления; об основах первой помощи при травмах, полученных во время занятий физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; метать малый мяч из-за головы с места на дальность и в цель; прыгать в высоту с прямого разбега и с высоты до 60 см; выполнять группировку и перекаты, стойку на лопатках, согнув ноги, кувырок вперёд, подтягивание, опорный прыжок; передвигаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в основной стойке.

Примерные минимальные требования к двигательной подготовленности учащихся

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (с)	6,9	7,1
Челночный бег 3 × 10 м (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Бег в чередовании с ходьбой 800—1000 м (в медленном темпе)	Без учёта времени	
Подтягивание из виса (кол-во раз)	1	—
Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	3	2
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	9,30	10,10
Прыжки через скакалку (в удобном темпе)	В течение 1 мин	

3 класс

Теоретический раздел

Теоретико-практические основы знаний о физической культуре

Физическое воспитание детей на Руси, в Древней Греции и Риме. История зарождения физического воспитания. Неолимпийские и олимпийские виды спорта. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Одежда и обувь для внеурочных занятий физическими упражнениями (подвижные перемены, игры во дворе, прогулки на природе). Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС), кровообращение и дыхание. Правила дозировки и контроля физической нагрузки. Физическое развитие и двигательная подготовленность. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

Методико-практические занятия по овладению учащимися приёмами наблюдения за своим физическим развитием (измерение массы, роста, объёма грудной клетки) и физической подготовленностью (тесты на быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться схемы, приведённой в содержании программы для учащихся 1 класса.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Лёгкая атлетика

Ходьба. С изменением длины и частоты шагов, походная до 1500 м. Выполнение ранее разученных подготовительных и подводящих упражнений.

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: отталкивание стопой; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; прыжки со скакалкой. Подводящие

упражнения: бег через предметы, расставленные на различном друг от друга расстоянии (для отработки частоты и длины шага); бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу. Техника бега. Ускорения до 25—30 м 3—4 раза (в $\frac{3}{4}$ силы). Высокий старт, бег с высокого старта на максимальной скорости (30 и 40 м). Челночный бег 3 × 10 и 4 × 10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением на дистанции до 60 м. Бег из различных исходных положений (сидя спиной к направлению бега, из упора присев, из упора на колене). Овладение и управление дыханием, умение выдерживать необходимый темп бега. Техника финиширования. Преодоление препятствий на местности наступанием, перешагиванием, прыжком. Бег с барьерами (высота до 30 см). Бег в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1400 м (девочки) и до 1500 м (мальчики).

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: серийные прыжковые с махом выпрямляющейся ногой; развивающие силу мышц-разгибателей стопы; спрыгивание и запрыгивание на горку матов высотой 40—50 см; прыжки с высоты 60—70 см. Подводящие упражнения: прыжки через наклонно поставленную планку способом «перешагивание»; прыжки с увеличением длины разбега (с 1, 3, 5 и 7 шагов). Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (под углом 30—45° к планке).

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц туловища и ног; в приседаниях с последующим выпрыгиванием вперёд и вверх; прыжки в длину с места; двойные и тройные прыжки (с одновременным и попеременным отталкиванием двумя ногами). Подводящие упражнения: разбег с обозначением отталкивания толчковой ногой (без прыжка); прыжок с отталкиванием перед препятствием (барьером, планкой); прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Фиксация выполнения всех фаз прыжка.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для подвижности и укрепления суставов, работающих при метании; метание различающихся по массе и форме предметов, набивных мячей до 1 кг из различных положений (от груди, снизу, сбоку, сверху). Подводящие упражнения: метание мяча с выведением вперёд правого (левого) плеча вниз и вперёд; метание мяча из-за спины через пле-

чо вниз и вперёд (в ориентир); броски мяча через препятствие. Техника метания. Скрестный шаг при разбеге. Метание мяча с разбега (со скрестным шагом) в вертикальную и горизонтальную цели (размеры целей такие же, что и для учащихся 1—2 классов, расстояние до вертикальной цели 6 м, до горизонтальной — 5 м) и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—2 классах. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроевание из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи и туловища, мышц ног; мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела). Упражнения без предметов, с предметами (скакалка, набивной мяч массой 1 кг, обруч, гимнастическая палка, гантели массой 0,5 кг каждая). Комплексы упражнений в игровой форме.

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положение тела и его частей лёжа, сидя, стоя. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами; по канату и шесту с применением техники в три приёма. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдным перемахом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50 см) приставными шагами вправо и влево с перешагиванием через предметы. Ходьба по разновысоким столбикам с поворотами. Ходьба по качающейся балке. Ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед; соскок прыгиванием в полуприсед на гимнастический мат; произвольная комбинация упражнений.

Висы и упоры. На гимнастической стенке, бревне, скамейке, на разновысоких перекладинах. Вис стоя, согнувшись, присев, лёжа, завесом левой (правой) ногой на перекладине или брусках. Висы и передвижения по рукоходу.

Подтягивание из виса на перекладине. Прыжки с поворотом на 90, 180 и 270°; через скакалку до 100 раз без учёта времени. Опорный прыжок через гимнастический козёл (высота 90 см): наскок в упор стоя на коленях, сед на пятки, руки вниз и назад, соскок махом рук вперёд и вверх (с незначительной помощью учителя на первых этапах разучивания) в полуприсед на гимнастический мат.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; приём самостраховки — падение на бок; из положения лёжа на спине «мост»; из упора присев перекатом назад стойка на лопатках; из упора присев в группировке кувырок вперёд до упора присев; произвольная комбинация упражнений.

Лыжные гонки

Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками с равномерной скоростью до 500 м. Работа палками на подъёме и на спуске (при торможении). Подъём «полудёлочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и средней стойке. Торможение «плугом». Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном темпе — до 1 км.

Плавание

Плавание способом «на боку», кроль на груди и на спине. Движение ног (с опорой руками о дно), скольжение с помощью рук. Проплывание отрезков 6—8 м три раза с правильной координацией движений руками и ногами, согласованием движений рук с дыханием. Старт из воды. Прыжок в воду вниз ногами. Проплывание дистанции 12—15 м без учёта времени.

Конькобежная подготовка

Способы бега на коньках: короткими шагами, с изменением направления движения, спиной вперёд. Торможение, остановки, повороты. Бег на дистанцию 100 м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К разделу «Лёгкая атлетика»: «Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, жёлуди, орехи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонял-

ки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка», «Скопируй позы».

К разделу «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Эстафета без палок», «Кто дальше прокатится», «Пятнашки простые», «Биатлон», «Два дома», «По местам», «Заячьи следы».

К разделу «Плавание»: «Кто дольше пролежит на спине?», «Скользящие стрелы», «Лягушка», «Караси и карпы», «Оловянный солдатик», «Водолазы», «Циркачи», «Торпеда», «Мяч на воде».

К разделу «Конькобежная подготовка»: «Карусели», «День и ночь», «Наступление», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонка по кругу».

Народные игры подбирает непосредственно учитель с учётом подготовленности учащихся, знания ими ранее разученных игр и местных традиций.

Контрольно-оценочный раздел Критерии результативности занятий

Учащиеся должны иметь представление об истории зарождения физического воспитания и олимпийских видах спорта; о правилах поведения во время занятий физической культурой; требованиях к одежде и обуви для внеурочных занятий физическими упражнениями; об отличительных особенностях физических упражнений в зависимости от направленности воздействия.

Учащиеся должны уметь вести наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять перестроение из одной шеренги в три; выдерживать необходимый темп бега; следить за правильностью дыхания во время бега; прыгать с высоты до 70 см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лазать по канату и шесту в три приёма; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4—8 счётов; составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4—8 счётов; выполнять опорный прыжок

(высота снаряда 90 см): наскок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперёд; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в средней стойке, преодолевать дистанцию 2,5—3 км в равномерном темпе.

**Примерные минимальные требования
к двигательной подготовленности учащихся**

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (с)	6,3	6,6
Бег 60 м (в забеге участвуют два участника)	Кто быстрее	
Челночный бег 3 × 10 м (с)	9,9	10,6
Бег 1000 м (в среднем темпе)	Без учёта времени	
Подтягивание из виса (кол-во раз)	2	—
Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	6	4
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	9,05	9,35
Прыжки через скакалку 100 раз	Без учёта времени	
Плавание 12—15 м	Без учёта времени	

4 класс

Теоретический раздел

Теоретико-практические основы знаний о физической культуре

История возникновения и развития физической культуры в России, её значение для подготовки молодых людей к службе в армии. Современная организация физического воспитания школьников. Подготовка места для проведения самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физкультурминутки во время выполнения домашних заданий, игр во дворе. Физическая нагрузка, правила контроля за её дозировкой. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями. Последовательность выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры)

Методико-практические занятия по овладению учащимися навыками самостоятельной организации активного отдыха и досуга: выбор физкультурно-спортивной деятельности; подготовка мест проведения занятий; определение достаточности физической нагрузки; обеспечение безопасности. При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться схемы, приведённой в содержании программы для учащихся 1 класса.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)

Лёгкая атлетика

Бег. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; скачки на одной ноге и др. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на месте; бег со старта по обозначенной линии; бег со старта с пробеганием под планкой или натянутой верёвкой (скакалкой). Техника бега. Положение по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника низкого старта. Низкий старт с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Челночный бег 3×10 и 4×10 м. Бег на 30 и 60 м в полную силу с низкого старта. Обучение способам бега в гору, с горы (с перепадом высоты от 4 до 10 м и уклоном до 30°), через препятствия высотой до 40 см, траншеи, рвы, канавы шириной от 50 до 100 см и глубиной не более 60 см. Бег продолжительностью до 6 мин с учётом преодоленной дистанции (ранжирование учащихся по занятым в забеге местам). Бег с высокого старта в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1800 м (девочки) и до 2000 м (мальчики).

Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: улучшающие гибкость в маховых движениях и наклонах к поднятой ноге; развивающие силу мышц-разгибателей стопы и др. Подводящие упражнения: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё; в висячем положении на руках имитация движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка. Прыжки в высоту (50—70 см).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (под углом 30—45° к планке) на максимальный результат.

Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: в положении лёжа для укрепления мышц живота, спины, связок голеностопных и коленных суставов; упражнения в приседаниях и выпрыгиваниях. Подводящие упражнения: последовательные (серийные) отталкивания через каждые 5 шагов; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры; прыжок с отталкиванием перед препятствием; в висячем или упоре на руках имитация движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка. Фиксация правильного выполнения всех фаз прыжка. Прыжки в длину с разбега на максимальный результат.

Метания. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: для укрепления мышц-сгибателей кисти; для укрепления мышц локтевых суставов и плечевого пояса; для развития подвижности плечевых суставов броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений на дальность и вверх. Подводящие упражнения: метание мяча через препятствие; метание с места мяча в цель (размеры цели такие же, что и для учащихся 1—3 классов, расстояние до цели такое же, что и для учащихся 3 класса). Техника метания мяча. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега (4 простых и 4 скрестных шага) на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—3 классах. Передвижение в колонне с изменением дистанции в разном темпе противоходом и по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений в следующей последовательности: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног, всего тела. Упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения на формирование правильной осанки. Повторение упражнений, разученных в 1—3 классах.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке, забору одноимёнными и разноимёнными способами. Перелезание через препятствия высотой до 1 м; преодоление полосы препятствий (3—4 препятствия). Лазанье по канату в два и три приёма.

Упражнения в равновесии. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну с движениями рук и ног, с выполне-

нием различных заданий, приставными шагами (стопы ног продольно и поперёк), большими шагами и выпадами, на носках ног; повороты прыжком на 90 и 180°; упор стоя на правом (левом) колене и соскок махом назад в сторону в полуприсед, руки в стороны вверх; ходьба по бревну выпадами; ходьба по качающемуся бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений, составленная учащимися.

Висы и упоры. Висы на гимнастической стенке и перекладине: на согнутых руках, согнув ноги, согнувшись, прогнувшись, завесом одной и двумя ногами. Подтягивание из вися. Упоры на перекладине: выход в упор, сед верхом завесом правой (левой) и махом левой (правой) ноги, перемах правой (левой) ногой назад. Произвольная комбинация на низкой перекладине.

Прыжки через скакалку в течение 35—40 с с отдыхом между попытками до 15 с (3—4 раза). Прыжки с поворотом на 270 и 360°. Опорный прыжок через гимнастический козёл (высотой 95 см): с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат.

Акробатические упражнения. Из упора присев кувырок вперёд и назад в упор присев, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в стойку на коленях, основная стойка; «мост» из положения лёжа с помощью или самостоятельно; произвольная акробатическая комбинация.

Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение и повороты «упором», «плугом». Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков 200—300 м. Прохождение на лыжах в удобном для себя темпе дистанции до 4 км. Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в соревновательном темпе до 1 км.

Плавание

Специальные плавательные упражнения для освоения водной среды. Соскок в воду вниз ногами. Старт из воды. Плавание по разделениям способами «кроль на груди» и «кроль на спине»: движения руками и ногами, согласование движений рук и дыхания. Прыжки в воду с бортика бассейна и тумбочки. Проплывание 26 м.

Конькобежная подготовка

Совершенствование основных способов бега на коньках.
Бег на коньках на дистанцию 100 м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры

К разделу «Лёгкая атлетика»: «Перебежка с выручкой», «Круговая эстафета», «Удочка под ногами», «Невод», «Пятнашки в парах (тройках)», «Заяц без дома», «Караси и щука», «Мяч водящему».

К разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Альпинисты», «Быстро по местам», «Тяни в круг», «Кузнечики», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики», «Точный поворот».

К разделу «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «Охотники и зайцы», «За мной», «Самый меткий», «Лыжный поезд».

К разделу «Плавание»: «Дельфины», «Фонтан», «На буксире», «Сомbrero», «Гонка лодок», «Кто выше», «Карусель».

К разделу «Конькобежная подготовка»: «Змейка», «Пятнашки», «Гонка по кругу», «Поезда», «Наступление», «Вызов номеров», «Ловля парами», «День и ночь», «Карусели».

Народные игры подбирает непосредственно учитель с учётом подготовленности учащихся, знания ими ранее разученных игр и местных традиций.

Спортивные игры

Баскетбол. Повороты на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости движения; передача мяча одной рукой и приём двумя руками; бросок мяча в движении после его ловли. Правила игры. Двусторонняя игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.

Футбол. Остановка катящегося и летящего мяча; удары по мячу; эстафеты с ведением мяча между стоек; жонглирование мячом. Правила игры. Мини-футбол без вратарей и с вратарями.

Бадминтон, волейбол, настольный теннис и другие игры. Выполнение технических действий. Правила игры. Двусторонняя игра.

Контрольно-оценочный раздел Критерии результативности занятий

Учащиеся должны иметь представление об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; о способах регулирования физической нагрузки; о последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; о значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Учащиеся должны уметь самостоятельно организовать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней физической зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять и выполнять комбинации упражнений: акробатических, на низкой перекладине и бревне; лазать по канату в два и три приёма; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.

Общие требования к выпускнику начальной школы:

- прочное усвоение основ знаний, определённых учебной программой по физической культуре;
- освоение системы базовых способов двигательной деятельности, указанных в учебной программе;
- достижение установленных учебной программой норм физического развития и физической подготовленности;
- сформированность постоянного положительного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

**Примерные минимальные требования
к двигательной подготовленности учащихся**

Виды упражнений	Показатели	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (с)	6,1	6,4
Бег 60 м (с)	11,1	11,6
Челночный бег 3 × 10 м (с)	10,2	10,7
Бег 1000 м (мин, с)	6,30	7,30
Подтягивание из виса (кол-во раз)	3	—
Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	8	6
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30
Плавание 26 м любым способом	Без учёта времени	
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз)	70	90

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ И РАЗДЕЛАМ УЧЕБНИКОВ

1 класс (99 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (4 ч)		
Физическая культура. Что такое физическая культура. Физическая культура — это часть общей культуры. Она направлена на реализацию своих возможностей и поможет стать здоровым, сильным, ловким, успешно учиться и трудиться	Физическая культура в учебной деятельности и её значение для обеспечения здоровья	Учатся вникать в смысловое понятие «Физическая культура» и раскрывать его
Техника безопасности на уроках физической культуры. Действия и поведение учащихся во время занятий физическими упражнениями, исключающие получение травм. Правила поведения во время занятий на спортивной площадке и в спортивном зале, безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования. Умение правильно падать вперёд, назад, на бок	На уроках физкультуры за-прещается: жевать, кричать, топтать ногами, грубить, угрожать кому-либо, виснуть на баскетбольных щитах, кольцах, волейбольной сетке; мешать товарищам выполнять упражнения; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; разговаривать по телефону	Учатся следить за своим самочувствием, выполнять указания учителя, соблюдать правила техники безопасности. Осваивают умение правильно падать

<p>Личная гигиена и закаливающие процедуры. <i>Правила ухода за своим телом: кожей, зубами и полостью рта, волосами, ногтями. Спортивная форма одежды. Какими чужими предметами нельзя пользоваться и почему? Что можно использовать для закаливания?</i></p>	<p>Главные правила личной гигиены изображены на рисунках. Для закаливания можно использовать воздушные и солнечные ванны, воду. Вода прекрасное средство закаливания. Водные процедуры лучше начинать с обливания</p>	<p>Уясняют значение требований личной гигиены и закаливающих процедур для здоровья человека</p>
<p>Дыхание при выполнении физических упражнений. <i>Во время выполнения физических упражнений надо правильно дышать. Это улучшает работу сердца и головного мозга. Вдох надо делать при увеличении грудной клетки. Выдох надо делать при уменьшении грудной клетки</i></p>	<p>Увеличение объёма грудной клетки происходит, если разводить руки в стороны, поднимать руки вверх, прогибаться. Уменьшение объёма грудной клетки происходит, если опустить руки вниз, присесть, наклоняться</p>	<p>Осваивают правильное дыхание во время выполнения физических упражнений</p>
<p>Игры народов России. <i>Игры и физические упражнения — это часть повседневной жизни народов России. Они развивают силу, ловкость, выносливость, мужество</i></p>	<p>Приобретённые во время народных игр качества помогают лучше учиться и трудиться</p>	<p>Уясняют, какие качества развивают народные игры и для чего они нужны</p>
<p>Олимпийские игры. <i>Место и время проведения первых Олимпийских игр древности. Современные Олимпийские игры</i></p>	<p>Древняя Греция является колыбелью первых Олимпийских игр (около 3 тыс. лет назад). Современные Олимпийские игры проводятся с 1896 г.</p>	<p>Получают и систематизируют знания об истории Олимпийских игр</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Практический раздел Методико-практическая часть (3 ч)		
<p>Ознакомление с основными частями тела человека. Основные части тела человека: голова, шея, плечо, предплечье, кисть, рука, спина, талия, таз, бедро, голень, стопа, нога</p>	<p>Чтобы успешно заниматься физической культурой, надо знать своё тело (использовать рисунок в учебнике)</p>	<p>Получают знания об основных частях тела человека</p>
<p>Это надо уметь выполнять в 6—7 лет. Ходьба с закрытыми глазами, спиной вперёд, в приседе, скрестным шагом, с выпадами. Бег от 20 до 400 м. Прыжки в длину и высоту с места, через скакалку и обруч. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Удары мяча, отскок шара от земли на месте и с продвижением. Перебрасывание мяча друг другу разными способами на 3—4 м. Лазанье. Катание на самокате, двухколёсном велосипеде, коньках. Прохождение на лыжах от 600 м до 2—3 км. Перемещение и удары по волану ракеткой в бадминтоне. Передача и подкидывание мяча ногой и ловля его руками, а также попадание мячом в предметы и футбольные ворота. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, умение держать</p>	<p>Ознакомление с движениями, которые надо уметь выполнять в 6—7 лет</p>	<p>Определяют свои индивидуальные умения</p>

<p><i>ракетку, посылать мяч через сетку после отскока от стола в настольном теннисе. Выбивание городков с полуклона и коня. Ведение мяча, передача его, обводка пред-метов, броски по воротам хоккейной клюш-кой</i></p>		
<p>Правильная осанка. Что надо и что нель-зя делать для формирования правильной осанки (посмотреть на рисунок и опреде-лить, у кого правильная осанка, а у кого нет)</p>	<p>Ознакомление с правильной осанкой</p>	<p>Учатся определять и конт-ролировать осанку как при-вычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается</p>
<p>Рост, масса тела, окружность грудной клетки и пульс. Измерение показателей физического развития. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки и пульса</p>	<p>Получают навыки измере-ния индивидуальных пока-зателей длины и массы тела, сравнения их со стандартом и значениями. Учатся определять частоту сердечных сокращений</p>
<p>Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</p>		
<p>Движения и позы. Чтобы движения и позы были красивыми и правильными, выполняй упражнения с подражением движе-ния и поз зверей, птиц, насекомых</p>	<p>Выполнение правильных дви-жений и поз</p>	<p>Учатся моделировать дви-жения и позы</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Положения ног, рук и туловища. Для чёткого выполнения команд надо уметь правильно принимать определённые позы и положения (руки вперёд, вверх, в стороны, назад, на пояс, за спину, за голову; руки к плечам, локти вниз; стойки, седы, приседы, упоры)</p>	<p>Принятие определённых поз и положений</p>	<p>Правильно осваивают определённые позы и положения</p>
<p>Утренняя гимнастика (зарядка). Упражнения зарядки можно выполнять на улице и дома. Если их выполнять в помещении, то надо открывать форточку. Упражнения без предметов, с мячом, с гимнастической палкой</p> <p>Дыхательная гимнастика. В конце утренней зарядки полезно выполнить 2—3 упражнения дыхательной гимнастики (как образец использовать материал учебника)</p>	<p>Выполнение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурная минута, физкультурная пауза)</p>	<p>Участь составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики.</p>
<p>Физкультурная минута. Упражнения, входящие в комплекс физкультурных минут, выполняются в течение 1 мин. Обычно это три упражнения. Повторяют каждое упражнение 4—6 раз в медленном или среднем темпе</p>		<p>Узнают и усваивают значимые дыхательной гимнастики, её положительное влияние на организм человека.</p> <p>Получают навыки в выполнении упражнений, входящих в комплексы физкультурных минут (сидя на стуле, стоя на месте, в движении и др.)</p>

<p>Физкультурная пауза. Физкультурную паузу проводят после 40—60 мин работы. За 2—3 мин надо выполнить 5—6 упражнений</p> <p>Строевые приёмы и упражнения. Строевая стойка. Шеренга. Колонна. Выполнение команд: «В одну шеренгу (в колонну по одному) — становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись».</p> <p>Движения в строю. Выполнение команд: «Шагом — марш!», «Бегом — марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Группа, стой!». Повороты на месте. Выполнение команд: «Напра-во!», «Нале-во!». Размыкание на месте. «Обход». «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг»</p>	<p>Выполнение строевых приёмов и упражнений</p>	<p>Узнают упражнения, входящие в комплекс физкультурных пауз</p> <p>Осваивают умение правильно выполнять строевые приёмы и упражнения</p>
<p>Лазанье. Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, по канату в три приёма, по шести</p>	<p>Выполнение лазанья разными способами и приёмами</p>	<p>Осваивают технику лазанья разными способами и приёмами</p>
<p>Упражнения в равновесии. Стойки на носках, поперек на одной ноге, продольно на одной ноге. Эти упражнения выполняются на полу на полосе шириной 10 см, затем на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы: между линиями (ширина 20 см); по скакалке, натянутой на полу (земле); по гимнастической скамейке (бревну) с различными положениями рук (прямо, боком, с поворотами)</p>	<p>Выполнение упражнений в равновесии</p>	<p>Осваивают технику разучиваемых упражнений</p>

Продолжение табл.

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Упражнения на перекладине. Вис стоя, вис присев, вис стоя сзади, вис присев сзади. Подтягивание из виса</p>	<p>Выполнение упражнений на перекладине</p>	<p>Осваивают технику разучиваемых упражнений. По желанию демонстрируют выполнение этих упражнений</p>
<p>Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо</p>	<p>Выполнение акробатических упражнений</p>	<p>Осваивают технику разучиваемых упражнений. По желанию демонстрируют произвольную комбинацию упражнений</p>
<p>Лёгкая атлетика (24 ч)</p>		
<p>Ходьба. Специальные, подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения для совершенствования техники ходьбы: ходьба в гору, с горы, по слабо пересечённой местности, чередующей с бегом. Техника ходьбы. Ходьба обычным шагом. Ходьба с целью освоения техники: положение головы и туловища; работа рук и ног; закрепление техники ходьбы в целом. Ускоренная ходьба</p>	<p>Ходьба и бег — важные способы передвижения</p>	<p>Находят различия в технике выполнения ходьбы, бега и других способах передвижения человека (прыжки, перекаты, кувырки и т. д.). Учатся изменять скорость передвижения при ходьбе</p>

<p>Бег. При беге человек после отталкивания ногой какое-то время находится без опоры. Он как бы летит. В этом главное отличие бега от ходьбы. <i>Специальные упражнения.</i> Подготовка к скалкам; скачки на одной ноге; прыжки с ноги на ногу на прямых ногах с отталкиванием стопой. <i>Подводящие упражнения:</i> имитация постановки ноги с передней части стопы; бег по обозначенной прямой линии, бег с горы. <i>Техника бега.</i> Бег трусцой. Бег средней интенсивности. Бег с максимальной мощностью в виде кратковременных ускорений на дистанции 10—15 м. Бег в комфортном и спокойном темпе (3—5 мин), с высоким подниманием бедра. Бег прыжками</p>		<p>Определяют, что общего и в чём различия техники бега и ходьбы. Учатся изменять скорость передвижения при беге. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности</p>
<p>Прыжки в высоту. Специальные упражнения. Подготовка к прыжкам: развитие силы мышц-разгибателей стопы и гибкость в маховых движениях. Подводящие упражнения: различные прыжки на обеих и одной ноге; отталкивание с 2—4 шагов разбега с доставанием предплечья 40 см; прыжки через наклонно установленную планку. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с прямого разбега</p>	<p>Выполнение прыжков в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Прыжки в длину. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения; в положении лёжа для укрепления мышц живота и спины; прыжки вниз и вперёд вниз с постепенным увеличением высоты; приседания и выпрыгивания; прыжки с места в длину. Подводящие упражнения: имитация отталкивания с одного шага разбега; прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры. Техника прыжка в длину с разбега толчком одной ногой и приземлением на обе ноги</p>	<p>Выполнение прыжков в длину с места и с разбега</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега</p>
<p>Метание мячей. Специальные упражнения. Подготовительные упражнения: развитие подвижности плечевых суставов; укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов; укрепление мышц сгибателей кисти метящей руки с учётом симметричности нагрузки. Подводящие упражнения: овладение техникой хвата мяча; броски мяча кистью руки вниз перед собой; бросок мяча вперёд в цель.</p>	<p>Выполнение метания мячей с места на дальность и в цель</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения метательных упражнений. Выполняют метание мяча с места на дальность и в цель</p>

<p>Техника метания мяча. Принятие правильного исходного положения для метания (держание мяча, положение туловища, отведение метательной руки вниз назад — за голову). Имитация метания и метание мяча с места</p>		
<p>Лыжные гонки (16 ч)</p>		
<p>Лыжные гонки. Подготовка к занятиям: способы переноски лыж, надевание лыж, захват лыжной палки. Повороты переступанием на месте вокруг пятки или носков лыж, повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Скользящий шаг без палок. Одноопорное скольжение. Спуск в основной стойке. Торможение падением</p>	<p>Передвижение на лыжах</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах. Проходят дистанцию до 1 км</p>
<p>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счёт других тем)</p>		
<p>Плавание. Упражнения для привыкания к воде: приседание с погружением в воду с головой; лежание на поверхности воды; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде; скольжение лёжа на груди и спине; выдох в воду; скольжение с движением рук. Плавание с резиновой доской и резиновым кругом. Преодоление коротких отрезков с правильной координацией движений</p>	<p>Выполнение упражнений в воде</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения упражнений в воде</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p align="center">Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры (30 ч)</p> <p>Игры к теме «Лёгкая атлетика»: <i>игры, включающие бег: «Быстро возьми — быстро положи», «Жмурки», «Ловишки», «Салки», «Два мороза» и др. Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля» и др. Игры, включающие метания: «Мяч через верёвку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Штандер» и др.</i></p> <p>Игры к теме «Гимнастика с элементами акробатики»: <i>«Быстро встань в колонну», «Хоровод», «Группа, смирно!»», «Космонавты», «Светофор», «Перелёт птиц», «Канатоходец», «С кочки на кочку», «Салки на марше» и др.</i></p> <p>Игры к теме «Лыжные гонки»: <i>«Лыжный поезд», «Лыжные рельсы», «Не задень», «Смелее с горки», «Кто самый быстрый?» и др.</i></p> <p>Игры к теме «Плавание»: <i>«Водолазы», «Крокодилы на охоте», «Цапля», «Кузнечики», «Оттолкнись пятками», «Плыви, грушка», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др.</i></p>	<p>Выполнение игровых заданий</p>	<p>Демонстрируют технику бега, прыжков, метания в игровых ситуациях</p> <p>Технически правильно демонстрируют элементы акробатики в игровых ситуациях</p> <p>Технически правильно демонстрируют передвижение на лыжах в игровых ситуациях</p> <p>Демонстрируют разученные технические приёмы во время игр на воде</p>

Народные игры подбираются с учётом подготовленности учащихся и местных традиций		Демонстрируют умение играть в народные игры
Контрольно-оценочный раздел (8 ч)		
<p>Учащиеся должны иметь представление: <i>о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, личной гигиены и закаливании, об основных положениях тела в пространстве, об измерении роста, массы тела и окружности грудной клетки.</i></p> <p>Учащиеся должны уметь: <i>выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения; прыгать в длину, высоту и с высоты 40 см; бросать мяч снизу, из-за головы, от груди; играть в подвижные и народные игры</i></p>	Критерии результативности занятий	Демонстрируют знания, полученные на уроках физической культуры. Демонстрируют приобретённые умения и навыки

2 класс (102 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (8 ч)		
<p>Правила техники безопасности. Техника безопасности: на занятиях по лёгкой атлетике; на занятиях по гимнастике; на занятиях по лыжным гонкам; на занятиях по плаванию; во время подвижных игр; во время прогулок и туристских походов</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой</p>	<p>Учатся следить за своим самочувствием, выполнять указания учителя. Соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Легенды об Олимпийских играх. Как появились Олимпийские игры? По одной из версий древних греков, эти игры основал Геракл после победы над царём Элиды Агвием. Что означает олимпийский огонь? Одна из легенд гласит о похищении Прометеем огня с горы Олимп, который он принёс людям. Выражение «промеев огонь» означает движение к высоким целям и достижениям. К этому стремились древние греки и около трёх тысяч лет назад зажгли огонь, открывая Олимпийские игры. Данная традиция сохранилась в современном международном олимпийском движении</p>	<p>Приобретение знаний об истории Олимпийских игр</p>	<p>Получают практику переказа текста об истории Олимпийских игр и зарождении традиций олимпийского движения</p>

<p>Как устроен организм человека. Человеческий организм состоит из различных органов. Каждый орган выполняет свою работу. Органы образуют системы: дыхательную, сердечно-сосудистую и др. Скелет — опора нашего организма. Он состоит из более чем 200 костей. У человека более 500 мышц. Кости и мышцы участвуют в движении человека. Занятия физической культурой укрепляют организм, улучшают работу всех его мышц, органов и систем.</p>	<p>Приобретение знаний о том, как устроен организм человека</p>	<p>Получают первичные знания об организме человека. Учатся контролировать состояние своего организма во время занятий физической культурой и спортом</p>
<p>Режим дня. Режим дня нужен для правильного распределения своего времени, чтобы успеть выучить домашнее задание, помочь родителям, погулять, почитать и поиграть.</p> <p>Утреннее пробуждение. Хороший пример естественного пробуждения показывают нам животные и птицы. Какое-то время они зевают, потягиваются, расправляют крылышки. Во время сна замедляется сердцебиение, режес становится дыхание, поэтому, чтобы перейти к активным действиям, необходимо подготовиться. Лежа в постели, надо потянуться руками, ногами, всем телом и выполнить 2—3 упражнения.</p>	<p>Приобретение знаний о режиме дня, об утреннем пробуждении, пользе утренней гимнастики</p>	<p>Учатся составлять режим дня на один день, неделю</p> <p>Наблюдают за пробуждением животных и птиц. Учатся правильно выполнять процедуры утреннего пробуждения. Заменяют раз в десять дней виды упражнений после пробуждения</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Утренняя гимнастика (зарядка). Утренняя гимнастика помогает организму подготовиться к работе при переходе от сна к бодрствованию. При её выполнении перекладываются на активную работу сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Упражнения зарядки укрепляют волю, развивают гибкость, силу, ловкость и выносливость</p>		<p>Получают навыки ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Составляют индивидуальные комплексы утренней зарядки по образцам в учебнике</p>
<p>Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Закрепление приобретённых знаний и умений по выполнению упражнений физкультурных минут, физкультурных пауз</p>	<p>Выполнение физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Выполняют упражнения физкультурных минут и физкультурных пауз. Составляют свои индивидуальные комплексы упражнений, используя образцы в учебнике</p>
<p>Практический раздел Методико-практическая часть (4 ч)</p>		
<p>Комплексы физических упражнений. Комплексы физических упражнений: для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии; для развития мышц ног. Упражнения следует выполнять спокойно, не торопясь. Дыха-</p>	<p>Выполнение комплексов физических упражнений</p>	<p>Выполняют комплексы физических упражнений для развития определённых групп мышц, используя образцы, представленные в учебнике.</p>

<p><i>ние не задерживать. Тренировку заканчивать лёгким бегом. После занятий необходимо принять тёплый душ или обтереться влажным полотенцем</i></p>		<p>Составляют свои комплексы физических упражнений. Принимают водные процедуры после занятий физическими упражнениями</p>
<p>Признаки утомления. <i>Признаки обычного утомления во время занятий физическими упражнениями: небольшое покраснение лица; незначительная потливость; учащённое, но ровное дыхание. Признаки среднего утомления: значительное покраснение лица; повышенная потливость; особенно лица; сильное учащённое дыхание; боль в мышцах, усталость. Признаки сильного утомления: резкое покраснение, а затем побледнение и синюшность кожи; сильная потливость и выделение соли на коже; очень сильное учащение дыхания; дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда рвота</i></p>	<p>Определение уровня утомления во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Следят за уровнем утомления во время занятий физическими упражнениями. Советуются с учителем о снижении нагрузки, если утомление среднее. Стремятся не допустить сильного утомления. При сильном утомлении обязательно обращаются к врачу</p>
<p>Первая помощь самому себе. <i>Небольшие ранки, ссадины надо обработать перекисью водорода, зелёной или йодом. Ушибленное место нужно подставить под холодную воду, а затем перевязать. Нельзя вскрывать появившиеся на руках и ногах волдыри, срезать мозоли</i></p>	<p>Оказание первой помощи</p>	<p>Учатся оказывать первую помощь себе при небольших ранках, ссадинах и ушибах</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)		
Строевые приёмы и упражнения. Закрепление умений, освоенных в 1 классе. Выполнение команд «Кругом!». <i>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот. Передвижение строем в разном темпе и с разной дистанцией. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении. Построение в круг колонной и шеренгой</i>	Выполнение строевых приёмов и упражнений	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые приёмы и упражнения
Дыхательная гимнастика. <i>Перед утренней зарядкой и после неё полезно выполнять 1 — 2 упражнения дыхательной гимнастики, представленные в учебнике</i>	Выполнение дыхательной гимнастики	Уясняют значение дыхательной гимнастики. Осваивают упражнения дыхательной гимнастики
Переползания, лазанье и перелезание. <i>Переползание: на четвереньках, полуприсядками, по-пластунски по полу, по гимнастической скамейке и наклонной доске. Лазанье: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и переставкой ног; по шесту и канату в три и два</i>	Выполнение передвижений: переползания, лазанье, перелезание	Осваивают технику переползания, лазанья, перелезания. Преодолевают полосу препятствий с использованием переползания, лазанья и перелезания

<p><i>приёма. Перелезание с опорой на руки через забор, бревно и другие препятствия высотой до 60 см</i></p>	<p>Упражнения в равновесии. <i>Упражнения на гимнастической скакалке, натянутой на полу (земле), стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках приставными шагами, с поворотами, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы (набивные мячи, кегли, кубики, гимнастические палки). Те же упражнения на рейке гимнастической скамейки, на гимнастическом бревне</i></p>	<p>Выполнение упражнений в равновесии</p>	<p>Осваивают технику разучиваемых упражнений и упражнений, приведённых в учебнике. Показывают свои упражнения</p>
<p>Упражнения на перекладине. <i>Висы: на левой руке стоя, на правой руке стоя, стоя согнувшись, на левой (правой) руке лёжа, на высокой перекладине хват сверху ноги врозь</i></p>	<p>Выполнение упражнений на перекладине</p>	<p>Осваивают технику выполнения разученных упражнений в висах на перекладине. Демонстрируют свои упражнения в висах на гимнастической стенке</p>	
<p>Акробатические упражнения. <i>Перекаты в группировке: вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги, руки на поясе; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок вперёд; кувырок назад; из положения лёжа на спине «мост»</i></p>	<p>Выполнение акробатических упражнений</p>	<p>Осваивают технику разучиваемых упражнений. Демонстрируют произвольную комбинацию акробатических упражнений с учётом своей индивидуальной подготовленности (по желанию)</p>	

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика (20 ч)		
<p>Бег. Специальные упражнения. Подготовка прыжки с ноги на ногу на месте и в движении в разных направлениях; прыжки со скакалкой. Подводящие упражнения: бег в равномерном темпе; медленный бег на передней части стопы с высоким подниманием бедра. Техника бега. Высокий старт на дистанции 25 и 30 м. Встречные эстафеты. Челночный бег 3 × 10 м. Бег с ускорением до 40—50 м. Бег с высокого старта 30 м. Кросс от 300 до 500 м. Бег в чередовании с ходьбой в медленном индивидуальном темпе от 1300 до 1400 м</p>	<p>Выполнение различных беговых упражнений</p>	<p>Осваивают технику выполнения различных беговых упражнений. Демонстрируют умение бегать с определённой скоростью. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Преодолевают дистанцию 1—2 км в индивидуальном темпе</p>
<p>Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные, прыжковые упражнения. Подводящие упражнения: отталкивание с 1—3 шагов разбега с доставанием предмета головой, ногой, рукой; прыжки с высоты до 60 см; прыжки с разбега по прямой линии; прыжки по звуковым сигналам учителя. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега</p>	<p>Выполнение прыжков в высоту с прямого разбега</p>	<p>Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют её. Выполняют прыжки в высоту с разбега, обращая внимание на положение рук и ног</p>

<p>Прыжки в длину. Специальные, подготовительные, подводящие прыжковые упражнения. Тройной прыжок с места с ноги на ногу. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной ногой и приземление на обе ноги, с приземлением в глубокий присед</p>	<p>Выполнение прыжков в длину с разбега</p>	<p>Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют её. Определяют, какие из разученных прыжковых упражнений можно включать в свои тренировки</p>
<p>Метания. Специальные, подготовительные упражнения. Подводящие упражнения: метание мяча кистью руки; метание мяча через препятствие; метание мяча на дальность отскока от стены. Броски мяча весом 1 кг на дальность из положения сидя двумя руками из-за головы. Техника метания мяча. Метание малого мяча из-за головы с места и с разбега; на дальность; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 4—5 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 3—4 м. Правильное выполнение разбега без остановок</p>	<p>Выполнение метания мяча с места на дальность и в цель</p>	<p>Овладевают техникой выполнения метательных упражнений и совершенствуют её. Выполняют метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель</p>
<p>Лыжные гонки (16 ч)</p>		
<p>Лыжные гонки. Особенности проведения занятий при минусовых температурах воздуха. Правила подготовки лыж к занятиям. Выполнение команд: «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!». Повороты на месте.</p>	<p>Передвижение на лыжах</p>	<p>Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её. Преодолевают на лыжах 1,5—2 км в спокойном темпе.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Скользкий шаг без палок, с использованием палок. Подъём скользящим шагом. Спуск в высокой стойке. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход</i></p> <p>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счёт других тем)</p> <p>Плавание способом «кроль на груди». Освоение плавания способом «кроль на груди»: обучение правильному дыханию и движениям, выполнение движений ногами, согласованных с дыханием: на суше, в воде с неподвижной опорой, в воде с подвижной опорой, в воде без опоры. То же, но движения руками, согласованные с дыханием. Упражнения для согласования движений ног и рук. Плавание с полным согласованием дыхания и движений</p>	<p>Освоение плавания способом «кроль на груди»</p>	<p>Проходят дистанцию 1 км на технику и время</p> <p>Овладевают техникой выполнения упражнений в воде. Демонстрируют плавание способом «кроль на груди» с различными вариантами дыхания и правильной координацией движений. Проплывают кролем на груди 15 м</p>
<p>Игры на внимание: «Что изменилось?», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голосок».</p>	<p>Выполнение игровых заданий</p>	<p>Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры (30 ч)</p>		

<p>Игры к теме «Лёгкая атлетика»: «Салки», «Займи пустое место», «Конники-спортсмены», «Два мороза», «Карась и щука», «Удочка», «Олень прыжки», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель».</p>		<p>Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания</p>
<p>Игры к теме «Гимнастика с элементами акробатики»: «Кто быстрее — к флажку», «Переползи — не урони», «Кто дольше не уронит», «Парашютисты», «Медвежата за мёдом», «Скочуруй позы», «Воздух, вода, земля, ветер», «Бой медвежат», «Перетягивание палки».</p>		<p>Применяют в игровых ситуациях элементы акробатики</p>
<p>Игры к теме «Лыжные гонки»: «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги».</p>		<p>Применяют технику передвижения на лыжах в игровых ситуациях</p>
<p>Игры к теме «Плавание»: «Водолазы», «Салочки», «Буксир», «Мачта».</p>		<p>Применяют разученные во время занятий плаванием приёмы в игровых ситуациях</p>
<p>Народные игры подбираются с учётом подготовленности учащиххся и местных традиций</p>		<p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Контрольно-оценочный раздел (10 ч)		
<p>Учащиеся должны иметь представление: о видах физических упражнений, их отличиях от обычных движений человека; об исторической взаимосвязи народных игр с современными спортивными соревнованиями; об Олимпийских играх Древней Греции; о направленном воздействии на организм человека физкультурно-спортивных упражнений и внешних признаков утомления; об основах первой помощи при травмах.</p>	<p>Критерии результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют знания, обеспечивающие приросты результатов в показателях развития основных двигательных качеств</p>
<p>Учащиеся должны уметь: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; метать малый мяч на дальность и в цель; прыгать в высоту и с высоты 60 см; выполнять группировку и перекаты, стойку на лопатках, согнув ноги, кувырок вперёд, кувырок назад; двигаться на лыжах скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в основной и низкой стойке</p>		<p>Демонстрируют приобретённые умения и навыки</p>

3 класс (102 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (8 ч)		
<p>Правила техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, плаванию; во время прогулок и туристских походов</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом</p>
<p>Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме. Организация физического воспитания в Спарте. Приучение детей через игры к взрослой жизни, к физическим и душевным нагрузкам, готовности к победе в любых условиях. Отличительные особенности афинского физического воспитания от спартанского. Воспитание детей с 7 лет в особом учреждении — палестре. Физическое воспитание детей в Древнем Риме</p>	<p>Приобретение знаний об истории физического воспитания</p>	<p>Получают практику переказа текстов об истории физического воспитания детей в Древней Греции и Древнем Риме</p>
<p>Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные</p>	<p>Приобретение знаний об особенностях физических упражнений</p>	<p>Учатся демонстрировать и объяснять отличительные особенности общеразвивающих, специальных и соревновательных упражнений</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Дневник самоконтроля. Дневник самоконтроля помогает определить, какую пользу приносят занятия физической культурой. Систематически наблюдают за своим состоянием позволяют контролировать и регулировать нагрузку. Примерная форма дневника самоконтроля</i></p>	<p>Овладение знаниями по ведению дневника самоконтроля</p>	<p>Ведут записи в дневнике самоконтроля (образец в учебнике). Используют записи в нём для физической нагрузки</p>
<p>Практический раздел Методико-практическая часть (6 ч)</p>		
<p><i>Разминка. Разминка — это подготовка организма к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных упражнений. Задачи разминки. Последовательность выполнения упражнений разминки</i></p>	<p>Приобретение знаний о значении и правилах проведения разминки</p>	<p>Объясняют задачи разминки и последовательность выполнения упражнений разминки. Составляют для себя комплекс разминочных упражнений. Демонстрируют упражнения разминки</p>
<p><i>Осанка. Значение осанки для здоровья и внешнего вида человека. Правильная осанка придаёт стройность фигуре: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот подтянут.</i></p>	<p>Приобретение знаний и умений по формированию правильной осанки</p>	<p>Уясняют, какое значение имеет для человека правильная осанка. Объясняют, какая осанка правильная, какая осанка неправильная</p>

<p><i>Неправильная осанка: плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты. Плохая осанка затрудняет работу внутренних органов. Формировать правильную осанку помогают специальные упражнения, предложенные в учебнике</i></p>		<p>Осваивают и выполняют специальные упражнения, помогающие формированию правильной осанки</p>
<p>Обеспечение двигательной активности. <i>Двигательная активность — это прежде всего выполнение физических упражнений. Она важна для здоровья, развития умственных и физических способностей. Высокая двигательная активность человека обеспечивает хорошей работой органов пищеварения, дыхания и кровообращения.</i></p>	<p>Приобретение знаний по обеспечению двигательной активности</p>	<p>Усваивают знания о значении двигательной активности человека</p>
<p><i>Органы пищеварения: рот, пищевод, желудок и кишечник. Почему пищу надо тщательно пережёвывать? Как правильно ухаживать за своими зубами?</i></p>		<p>Узнают об основных органах пищеварения; почему пищу надо тщательно пережёвывать; какой путь проходит пища в организме человека; как правильно ухаживать за своими зубами</p>
<p><i>Органы дыхания: нос и рот, гортань, трахея, бронхи и лёгкие. Почему надо дышать через нос? Как следует дышать при выполнении физических упражнений? Упражнения дыхательной гимнастики развивают</i></p>		<p>Осваивают и выполняют упражнения дыхательной гимнастики, направленные на увеличение подвижности грудной клетки, улучшение</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>подвижность грудной клетки, эластичность лёгких, повышают работоспособность дыхательных мышц.</i></p> <p><i>Для того чтобы сердце было здоровым, надо выполнять утреннюю зарядку; делать разминку перед занятиями физической культурой и спортом; резко не начинать и не заканчивать беговые упражнения; почувствовав недомогание, обратиться к врачу</i></p>		<p>эластичности лёгких и повышение работоспособности дыхательных мышц (образцы упражнений приведены в учебнике)</p> <p>Узнают, что надо делать, чтобы сердце было здоровым</p>
<p>Практический раздел Учебно-тренировочная часть Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)</p>		
<p><i>Строевые приёмы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—2 классах.</i></p> <p><i>Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги ступамаи</i></p>	<p>Выполнение строевых приёмов и упражнений</p>	<p>Тренируются с товарищами в выполнении строевых приёмов и упражнений. Демонстрируют правильное выполнение строевых приёмов и упражнений</p>

<p>Зарядка — ключ к бодрости. Зарядка помогает человеку перейти от сна к бодрствованию, укрепляет здоровье и тренирует организм. Для выполнения утренней зарядки надо принять душ или выполнить обливание (обтирание). (В учебнике приведены два комплекса утренней зарядки для детей 9—10 лет)</p>	<p>Приобретение знаний о пользе утренней гимнастики (зарядки) и правилах её выполнения</p>	<p>Уясняют, для чего нужна утренняя гимнастика, сколько минут надо для её выполнения и какие водные процедуры рекомендуются выполнить после зарядки. Демонстрируют различные комплексы утренней гимнастики</p>
<p>Физкультурные минуты. Физкультурные минуты помогают быстрее восстановиться после утомления. Рекомендуются после первых признаков утомления; снижают вниманья и активности. Пролжжительная минута обычно включает от 3 до 5 упражнений, которые повторяют по 4—6 раз</p>	<p>Приобретение знаний о пользе физкультурных минут и правилах их выполнения</p>	<p>Уясняют, для чего нужны физкультурные минуты и физкультурные паузы, когда их нужно проводить, какой должна быть продолжительность каждой физкультурной минуты и физкультурной паузы, сколько упражнений рекомендуется включать в комплекс физкультурной минуты и физкультурной паузы, сколько раз надо выполнять каждое упражнение комплекса. Определяют и объясняют различия между физкультурной минутой и физкультурной паузой</p>

Продолжение табл.

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Физкультурные паузы. Физкультурная пауза — это комплекс упражнений гимнастической гимнастики. В этот комплекс включают упражнения, которые помогают сохранить высокую активность при выполнении учебной работы. Во время физкультурной паузы выполняют в течение 3—5 мин 5—7 упражнений. Это упражнения для крупных мышц плечевого пояса, ног, туловища</p>	<p>Приобретение знаний о пользе физкультурных пауз и правилах их выполнения</p>	<p>Демонстрируют выполнение комплексов упражнений физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке и перелезание одноимёнными и разноимёнными способами; по канату и шесту в два и три приёма. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдным махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии и провизированных поз. Эти упражнения способствуют развитию мышц рук, ног и туловища, а также координации движений. Они формируют у человека упорство для достижения определённой цели</p>	<p>Приобретение знаний о пользе упражнений в лазанье, перелезании и их практическое применение</p>	<p>Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и какие важные качества оно формирует. Демонстрируют технику лазанья и перелезания различными способами</p>

<p>Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии выполняют на бревне или гимнастической скамейке. Эти упражнения являются положительными факторами на физическое развитие, двигательные возможности и осанку человека. Они улучшают ориентировку в пространстве, воспитывают решительность и смелость. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну (высота 50 см) разными способами; ходьба по разновысоким столбикам с поворотами; ходьба по качающейся балке. Комбинация упражнений на бревне (высота до 1 м); ходьба; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене, сед; соскок прыгиванием в полуприсед на гимнастический мат. Произвольная комбинация упражнений</p>	<p>Приобретение знаний о пользе упражнений в равновесии и их практическое применение</p>	<p>Уясняют, какое воздействие на человека оказывают физические упражнения в равновесии. Демонстрируют выполнение разученных упражнений и комбинаций упражнений в равновесии. Составляют свой вариант комбинации в равновесии</p>
<p>Упражнения на перекладине выполняются висы, упоры, перевороты, обороты, размахивания и соскоки. Эти упражнения развивают силу, гибкость, координацию движений. Они воспитывают смелость и в то же время осторожность, формируют правильную осанку. Упражнения можно выполнять на низкой, средней или высокой перекладине.</p>	<p>Приобретение знаний о пользе упражнений на перекладине и их практическое выполнение</p>	<p>Уясняют, какое воздействие на человека оказывают упражнения на перекладине. Демонстрируют выполнение разученных упражнений на перекладине</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Висы на перекладине: левая нога вперед; согнув ноги в коленях; углом; завесом двумя ногами; завесом на правой подкленке; прогнувшись верхом; согнувшись. Подтягивание из виса</i></p>		
<p>Акробатические упражнения. Акробатические упражнения широко используются при подготовке футболистов, волейболистов, борцов, легкоатлетов. Эти упражнения развивают силу, быстроту, ловкость и гибкость, способствуют увеличению подвижности суставов и позвоночника. Они благотворно влияют на работу сердца и лёгких, воспитывают смелость и решительность, формируют осанку и лёгкость движений, помогают уверенно ориентироваться в пространстве. В дополнение к освоенным в 1 и 2 классах акробатическим упражнениям предлагается разучить упражнения и комбинацию, представленные в учебнике</p>	<p>Приобретение знаний о пользе акробатических упражнений и их практическое выполнение</p>	<p>Закрепляют знания о пользе в реальном воздействии акробатических упражнений на человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений. Составляют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастический козёл. Прыжок включает: разбег, толчок двумя ногами о гимнастический мостик,</p>	<p>Приобретение знаний для выполнения опорного прыжка через гимнастический козёл</p>	<p>Изучают и осваивают технику выполнения опорного прыжка.</p>

<p><i>кратковременную опору руками о снаряд и приземление. Эти движения требуют от прыгуна мышечной концентрации, умения ориентироваться в пространстве, смелости, решительности, внимания. Опорный прыжок «вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь через гимнастический козёл (высота 90 см) в ширину». Это упражнение вначале надо разучить, выполняя движения на полу. После этого можно его выполнять через гимнастический снаряд с помощью и под наблюдением взрослых.</i></p>		<p>Демонстрируют технику выполнения разученного опорного прыжка</p>
<p>Лёгкая атлетика (18 ч)</p>		
<p>Бег. <i>Бег — естественный для человека способ быстрого передвижения. Он особенно полезен для детского организма. Бег улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем; повышает выносливость; развивает скоростные способности. Беговые нагрузки можно дозировать, изменяя скорость и темп бега, длину дистанции. В беге выделяют четыре фазы: старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. В каждой из этих фаз изменяется своя техника.</i></p>	<p>Приобретение знаний о пользе бега и технике выполнения его отдельных фаз</p>	<p>Узнают, какое воздействие на человека оказывают занятия бегом. Демонстрируют выполнение разученных беговых упражнений</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Техника бега. Ускорения до 30 м. Бег на максимальной скорости 30 и 40 м, челночный бег 3 × 10 и 4 × 10 м. Встречные эстафеты. Бег с ускорением до 60 м. Бег в индивидуальном, удобном для себя темпе до 1400 м (девочки) и до 1500 м (мальчики)</i></p>		
<p>Прыжки в высоту. <i>Прыжки — это естественный для человека вид физических упражнений. Они развивают координацию движений, глазомер, быстроту и ловкость. Основные способы прыжков в высоту с разбега: «перешагивание», «перекат», «фосбери-флоп», «перекидной». В прыжках в высоту выделяют четыре фазы: разбег; отталкивание; переход через планку; приземление. Освоение и совершенствование техники выполнения прыжков в высоту способом «перешагивание»</i></p>	<p>Приобретение знаний о пользе прыжков в высоту и технике их выполнения</p>	<p>Узнают, какое воздействие на человека оказывают прыжки в высоту. Демонстрируют выполненные техники прыжков в высоту способом «перешагивание»</p>
<p>Прыжки в длину. <i>По движению во время полёта выделяют следующие способы прыжков в длину с разбега: согнув ноги и прогнувшись. Для изучения предлагается наиболее простой способ — согнув ноги. Любой прыжок в длину с разбега имеет четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление</i></p>	<p>Приобретение знаний о пользе прыжков в длину и технике их выполнения</p>	<p>Узнают, какое воздействие оказывают на человека прыжки в длину. Демонстрируют технику выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги»</p>

<p>Метания. Метание — легкоатлетическое упражнение, для которого нужны значительные «взрывные» усилия. Метание развивается ловкость, координацию движений, глазомер.</p> <p>Специальные, подготовительные, подводящие упражнения для освоения техники метания мяча. Держание малого мяча. Имитация заключительного движения кистью. Скрестный шаг при разбеге.</p> <p>Метание мяча с места и с разбега; на точность отскока; в вертикальную круглую цель диаметром 50 см с расстояния 5—6 м; в горизонтальную прямоугольную цель размером 80 × 100 см с расстояния 4—5 м; на дальность. Ошибки при метании: подпрыгивание на последних шагах разбега; отклонение туловища в сторону от направления метания; наклон туловища вперёд и вниз; сгибание опорной ноги в момент вылета мяча</p>	<p>Приобретение знаний о пользе и технике метания мяча</p>	<p>Узнают, какое воздействие оказывают на человека упражнения в метании. Определяют и устраняют грубые ошибки при метании.</p> <p>Демонстрируют технику метания мяча с разбега в вертикальную цель, горизонтальную цель и на дальность</p>
<p>Лыжные гонки (16 ч)</p>		
<p>Лыжные гонки. Лыжный спорт — хорошее средство оздоровления и закаливает организм. Он повышает выносливость и работоспособность человека, придаёт бодрость и жизнерадостность.</p>	<p>Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и способах передвижения на лыжах</p>	<p>Получают знания о пользе лыжного спорта и способах передвижения на лыжах. Демонстрируют технику передвижения на лыжах.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>С гигиенической точки зрения очень важно иметь свои лыжи. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; торможение «п-угом»; подъём «получёлочкой»; подъём «лесенкой»; поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение на лыжах в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном — до 1 км</i></p>		<p>Проходят на лыжах в равномерном темпе до 2,5—3 км, в соревновательном — до 1 км</p>
<p>Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счёт других тем)</p>		
<p><i>Плавание. Плавание благоприятно влияет на организм человека. Оно улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает ёмкость лёгких. Плавание способствует «бассу на груди». Этот способ обеспечивает хороший обзор и ориентацию на воде, позволяет человеку долго находиться на плаву. Его применяют для оказания помощи и транспортировки различных предметов. Упражнения для обучения и совершенствования навыков плавания способом «басс на груди»: техника движений ногами и дыхание (упражнения на суше,</i></p>	<p>Приобретение знаний о пользе плавания. Изучение способа плавания «басс на груди»</p>	<p>Узнают, как плавание влияет на организм человека; в каких случаях лучше всего применять способ плавания «басс на груди». Демонстрируют технику плавания способом «басс на груди». Проплывают брассом на груди 12—15 м</p>

<p>упражнения в воде с неподвижной опорой, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры); техника движений руками и дыхания (упражнения на суше, упражнения стоя в воде, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры); согласованные движения руками и ногами. Плавание с полным согласованием дыхания и движений</p>		
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр, народные игры (28 ч)</p>		
<p>Игры к разделу «Лёгкая атлетика»: «Третий лишний», «Невод», «Космонавты», «Шишки, жёлуди, орехи», «Вороны и воробьи», «Гонка с выбыванием», «Круговая эстафета», «Салки с ленточками», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Вызов номеров», «Догонялки на марше», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Подвижная цель», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану».</p>	<p>Выполнение игровых заданий</p>	<p>Применяют в игровых ситуациях правильную технику бега, прыжков и метания</p>
<p>Игры к разделу «Гимнастика с элементами акробатики»: «Скопируй позы», «Переправа», «Ходьба на ходулях», «Удочка», «Пройди бесшумно», «Змейка», «Иголка и нитка».</p>		<p>Применяют в игровых ситуациях акробатические элементы</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Игры к разделу «Лыжные гонки»: «Ловкий лыжник», «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Эстафета без палок», «Кто дальше прокатится», «Пятнашки простые», «Биатлон», «Два дома», «По местам», «Заячи следы».</p> <p>Игры к разделу «Плавание»: «Эстафеты в воде», «Успей нырнуть», «Кто дальше пролежит на спине?», «Скользкие стрелы», «Лягушка», «Караси и карпы», «Оловянный солдатик», «Водолазы», «Циркачи», «Торпеда», «Мяч на воде».</p> <p>Народные игры подбираются с учётом подготовленности учащихся и местных традиций</p>		<p>Освоенные приёмы и способы передвижения на лыжах применяются в игровых ситуациях</p> <p>Применяют в игровых ситуациях технические приёмы, приобретённые во время занятий плаванием</p> <p>Демонстрируют умение играть в народные игры</p>
Контрольно-оценочный раздел (10 ч)		
<p>Учащиеся должны иметь представление: <i>об истории зарождения физического воспитания и олимпийских видах спорта; о правилах поведения во время занятий физической культурой; о пользе занятий физическими упражнениями; об особенностях физических упражнений в зависимости от направленности их воздействия.</i></p>	<p>Критерии результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют знания, полученные на уроках физкультуры</p>

<p>Учащиеся должны уметь: вести наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять перестроение из одной шеренги в три; выдерживать необходимый темп бега; следовать за правильностью дыхания во время бега; прыгать с высоты до 70 см; прыгать в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнув ноги»; метать мяч с разбега (со скрестным шагом) в цель и на дальность; лаять по канату в три приёма; составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4—8 счётов; составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4—8 счётов; выполнять опорный прыжок через гимнастический козёл (высота снаряда 90 см, наскок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперёд); передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, спускаться с горы в средней стойке, преодолевать дистанцию 2,5—3 км в равномерном темпе</p>		<p>Демонстрируют приобретённые умения и навыки</p>
--	--	--

4 класс (102 ч)

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (8 ч)		
<p>Первая помощь при остановке сердца. <i>Остановка сердца может произойти по разным причинам: при большой кровопотере, сильных ожогах, тепловом ударе, отравлениях газами, утоплении. Главные признаки остановки сердца: потеря сознания; отсутствие сердцебиения (пульса); остановка дыхания; расслабление всех мышц.</i> <i>Для первой помощи необходимо: уложить человека на твёрдую ровную поверхность; расстегнуть галстук, ворот рубашки, пояс; начать выполнять искусственное дыхание и наружный массаж сердца</i></p>	<p>Оказание первой помощи при остановке сердца</p>	<p>Узнают о причинах и признаках остановки сердца, порядке действия по оказанию первой помощи. Получают первичные практические навыки проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца</p>
<p>Первая помощь при кровоточении. <i>Кровотечения возникают при повреждении кровеносных сосудов.</i> <i>Наиболее опасны кровотечения из артерий. При этом обильно выделяется кровь ярко-красного цвета.</i> <i>При повреждении вен кровь тёмно-красного цвета вытекает спокойно, непрерывной струей.</i> <i>Помощь при кровотечении заключается в её остановке.</i></p>	<p>Оказание первой помощи при кровотечении</p>	<p>Узнают о том, как возникают кровотечения, о видах кровотечений, какие из них наиболее опасные. Получают первичные практические навыки оказания первой помощи при кровотечениях</p>

<p><i>Кровоотечение из мелких сосудов можно остановить, приподняв повреждённую конечность вверх или наложив на рану давящую повязку. Для прекращения артериального кровотечения вначале надо прижать артерию выше места повреждения пальцами к кости. Затем на 3—5 см выше травмы следует наложить закрутку из платка или куска ткани. После этого пострадавшего надо быстро доставить в больницу</i></p>		
<p>Первая помощь при ушибах. <i>Ушиб — это повреждение мягких тканей обычно без нарушения целостности кожи. Признаками ушиба являются боль, припухлость, изменение цвета кожи.</i> <i>Первая помощь при ушибе проста. Если есть ссадины, их надо смазать настоем йода или зелёной. Для уменьшения боли приложить к ушибу пакет со льдом (снегом, холодной водой). При необходимости наложить давящую повязку. На третий день ускорения заживления к ушибу можно приложить грелку с горячей водой</i></p>	<p>Оказание первой помощи при ушибах</p>	<p>Узнают, что такое ушиб, каковы признаки ушиба и какой должна быть первая помощь при ушибах. Получают первичные навыки оказания первой помощи при ушибах</p>
<p>История физической культуры в России. <i>Народы, живущие на территории России, физическому воспитанию придавали и придают большое значение. Древние славяне много времени уделяли военно-физи-</i></p>	<p>Приобретение знаний об истории физической культуры</p>	<p>Получают практику переказа текстов об истории физической культуры в России</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>ческому воспитанию. Наши предки занимались греблей, плаванием, борьбой, верховой ездой, стрельбой из лука, подвижными играми.</p> <p>К концу XV столетия популярными были стрельба из лука, кулачные бои, верховая езда, плавание наперегонки, ходьба на лыжах, катание на коньках и санках, метание камней на дальность и в цель. В XVII в. появилась книга учёного монаха Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских». В ней особое внимание автор уделил подвижным играм. В начале XVIII в. физическое воспитание было включено в программы военных и гражданских учебных заведений</p>		
<p>Нервная система человека. Эмоции и здоровье. Мозг и нервы составляют нервную систему человека. Эмоции — это душевные переживания, волнения. Страх, гнев, радость, восторг, печаль, тоска — наиболее известные эмоции.</p> <p><i>Если проследить радуется, появляются положительные эмоции. Отрицательные эмоции вредят нервной системе и всему организму в целом.</i></p>	<p>Овладение начальными знаниями о нервной системе человека и о влиянии эмоций на его здоровье</p>	<p>Узнают, что представляют собой нервная система человека, как проявляются положительные и отрицательные эмоции.</p> <p>Усваивают полезные правила общения и честной игры во время занятий физической культурой и спортом</p>

<p><i>Надо учиться управлять своими эмоциями. Уметь внимательно слушать собеседника. Отвечать спокойно. Доказывать свою правоту словами и фактами</i></p>		
<p>Практический раздел Методико-практическая часть (8 ч)</p>		
<p>Развитие двигательных качеств. Человек любое движение выполняет с определённой силой, быстротой, ловкостью. При выполнении некоторых действий необходима выносливость. Это и есть главные двигательные качества</p>	<p>Приобретение знаний о развитии двигательных качеств</p>	<p>Узнают, какие бывают двигательные качества и как их развивать</p>
<p>Сила. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий. Развивать силовые способности лучше всего в возрасте от 9 до 11 лет. Для развития силы рекомендуется выполнять специальные упражнения</p>	<p>Приобретение знаний о развитии силы</p>	<p>Узнают, что такое сила, какой возраст наиболее благоприятен для развития силы. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития силы</p>
<p>Быстрота. Быстрота — это способность человека выполнять движения в короткий отрезок времени. Наиболее благоприятным для развития быстроты считают возраст от 7 до 11 лет. Для развития быстроты надо выполнять беговые упражнения с максимальной интенсивностью в течение не более 15 с</p>	<p>Приобретение знаний о развитии быстроты</p>	<p>Узнают, что такое быстрота, какой возраст наиболее благоприятен для её развития. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития быстроты</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристики видов деятельности учащихся
<p>Выносливость. <i>Выносливость — это способность человека противостоять утомлению, долго без усталости выполнять физическую работу.</i></p> <p><i>Развитие выносливости зависит от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, умения выполнять движения экономично, без больших затрат энергии. Основными упражнениями для развития выносливости в младшем школьном возрасте являются: продолжительная ходьба в ускоренном темпе; спокойный бег; передвижение на лыжах. Хорошо развивают выносливость подвижные игры, включающие продолжительный бег. Это «Салки», «Салки с лентой», «Салки на одной ноге», «Перебежки», «Третий лишний», «Карусель»</i></p>	<p>Приобретение знаний о развитии выносливости</p>	<p>Узнают, что такое выносливость, от чего зависит её развитие. Осваивают и демонстрируют упражнения для развития выносливости</p>
<p>Практический раздел</p> <p>Учебно-тренировочная часть</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)</p>		
<p>Строевые приёмы и упражнения. <i>Поэторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1—3 классах.</i></p>	<p>Выполнение строевых приёмов и упражнений</p>	<p>Тренируются в выполнении строевых приёмов и упражнений.</p>

<p><i>Передвижение в колонне с изменением дистанции и разным темпом.</i> <i>Передвижение в колонне противходом.</i> <i>Передвижение в колонне по диагонали спортивного зала (спортивной площадки)</i></p>		<p>Демонстрируют правильное выполнение строевых приёмов и упражнений</p>
<p>Комплекс утренней зарядки. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики, который разучивается по описанию в учебнике. При составлении своего комплекса зарядки необходимо включить в него упражнения для различных групп мышц, на координацию движения, дыхательные упражнения. Количество повторений упражнений должно быть согласовано со своими возможностями</p>	<p>Выполнение комплекса утренней зарядки</p>	<p>Разучивают и демонстрируют выполнение упражнений утренней гимнастики. Составляют и демонстрируют свой комплекс утренней гигиенической гимнастики</p>
<p>Комплексы упражнений. Физкультурные минуты; комплекс 1 и комплекс 2. Составление своего комплекса физкультурной минуты. Физкультурные паузы; комплекс 1 и комплекс 2. Составление своего комплекса физкультурной паузы</p>	<p>Выполнение комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз</p>	<p>Разучивают и демонстрируют выполнение упражнений физкультурных минут и физкультурных пауз. Составляют и демонстрируют свой комплекс физкультурных минут и физкультурных пауз</p>
<p>Лазанье по канату. Лазанье в два или три приёма, используя захват ногами «ступенькой». Чтобы хорошо лазать по канату, нужно развивать силу рук, используя</p>	<p>Приобретение навыков и умений в лазанье по канату</p>	<p>Узнают, как укладывать гимнастические маты под канатом, какие упражнения рекомендуется выполнять</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине. Соблюдение правил безопасности</p>		<p>нять, чтобы хорошо лазать по канату. Осваивают способ лазанья с использованием захвата каната ногами «ступенькой». Демонстрируют технику лазанья по канату</p>
<p>Упражнения в равновесии (на бревне). Комбинация упражнений на бревне: и. п. — основная стойка; 3—4 шага на носках, руки в стороны; стойка на правой ноге, левая назад под углом примерно 45°; шаг левой ногой руки вниз; поворот направо, руки в стороны; ходьба на носках, руки за голову, соскок с конца бревна</p>	<p>Освоение комбинации упражнений в равновесии (на бревне)</p>	<p>Разучивают и демонстрируют комбинацию упражнений в равновесии (на бревне)</p>
<p>Упражнения на перекладине. Отдельные упражнения на низкой перекладине: вис согнув ноги; вис на согнутых руках; вис прогнувшись; вис завесом одной ногой; вис завесом двумя ногами; подъём переворотом толчком двух ног в упор; подъём переворотом махом одной ноги и толчком другой в упор; из упора перемахом (левой) ногой вперёд в сед верхом; выход в упор сед верхом завесом правой (левой) ногой и махом левой (правой) ногой; из упора сед вер-</p>	<p>Освоение комбинации упражнений на низкой перекладине</p>	<p>Осваивают отдельные упражнения и предложенную комбинацию упражнений на низкой перекладине. Составляют свою комбинацию упражнений. Демонстрируют выполнение освоенных комбинаций упражнений</p>

<p><i>хом, правая (левая) нога впереди, перемах этой ногой назад</i></p>		
<p>Акробатические упражнения. Повторение акробатических упражнений, которые были изучены во 2 и 3 классах. <i>Изучение по рисункам и описанию акробатической комбинации.</i> Составление, описание и выполнение своей произвольной комбинации акробатических упражнений</p>	<p>Освоение комбинации акробатических упражнений</p>	<p>Демонстрируют выполненные разученных акробатических упражнений и комбинаций. Составляют свою акробатическую комбинацию из освоенных упражнений и демонстрируют её</p>
<p>Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастический козёл высотой 95 см: прыжок с небольшого разбега в упор стоя на коленях, упор присев, соскок прогнувшись в полуприсед на гимнастический мат</p>	<p>Освоение упражнения в опорных прыжках</p>	<p>Осваивают и демонстрируют опорный прыжок через гимнастический козёл высотой 95 см</p>
<p>Лёгкая атлетика (18 ч)</p>		
<p>Бег. Специальные упражнения и подготовительные упражнения. Упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; прыжки с одной ноги на другую; прыжки на двух ногах с промехуточным прыжком-подскоком; прыжки с вращением скакалки назад; прыжки на двух ногах через вращающуюся длинную скакалку. Подводящие упражнения: имитация работы рук при беге на месте; бег со старта по обозначенной линии.</p>	<p>Освоение техники выполнения разнообразных прыжков со скакалкой.</p>	<p>Осваивают и демонстрируют разнообразные прыжки через скакалку. Выполняют прыжки через скакалку на результат в течение 1 мин</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>Техника бега. Низкий старт. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Выполнение команды «Марш!». Старты из различных положений: из упора присев, упора лёжа на руках; стоя на коленках; из полуприседа, правая впереди; с последующим стартовым ускорением на дистанции 15, 20 и 30 м. Целочисленный бег 3 × 10 и 4 × 10 м. Бег на 30 и 60 м в полную силу с низкого старта. Бег про-должительностью до 6 мин. Бег в удобном для себя темпе до 1800 м (девочки) и до 2000 м (мальчики)</i></p>	<p>Освоение выполнения стартовых команд при низком старте и техники бега. Совершенствование умений и навыков по выполнению разученных беговых заданий</p>	<p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения стартовых команд при низком старте. Демонстрируют выполнение разученных беговых заданий</p>
<p>Прыжки в высоту. Специальные и подготовительные упражнения для развития прыгучести и силы мышц. Подводящие упражнения: запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё; в висе или упоре на руках имитация движений ногami в фазе полёта при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника прыжка. Прыжки в высоту (50—70 см). Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание» (под углом 30—45° к планке) на максимальный результат</p>	<p>Совершенствование умений и навыков по выполнению разученных прыжковых заданий</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученных заданий</p>

<p>Прыжки в длину. Специальные и подготовительные упражнения. Подводящие упражнения: последовательное отталкивание через 5 шагов; прыжок с отталкиванием от повышенной опоры; прыжок с отталкиванием перед препятствием; в висе или упоре на руках имитация движений ногами в фазе полёта при выполнении прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка. Прыжки в длину с разбега на максимальный результат. При выполнении прыжков в длину место для отталкивания должно быть твёрдым и ровным. Оно не должно быть скользким. На месте приземления грунт должен быть взрыхлённым</p>	<p>Совершенствование умений и навыков по выполнению разученных прыжковых заданий</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученных заданий</p>
<p>Метание. Специальные подготовительные и подводящие упражнения. Выбор места для метания. Тренировки в метании на развитие ловкости и скорости движения метательной руки. Метание мяча с места в цель (размеры цели такие же, как и для учащихся 1—3 классов, расстояние до цели такое же, как для учащихся 3 класса)</p>	<p>Совершенствование умений и навыков в метании</p>	<p>Демонстрируют выполнение разученных заданий</p>
<p>Лыжные гонки (16 ч)</p>		
<p>Лыжные гонки. Подготовительные упражнения перед ходьбой на лыжах. Одновременный бесшажный ход. При движении</p>	<p>Совершенствование в передвижении на лыжах разными способами</p>	<p>Проходят на лыжах в удобном для себя темпе дистанцию до 4 км.</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>одновременным бесшажным ходом могут быть допущены следующие ошибки: незавершенный толчок руками; при толчке прогибается спина; туловище не участвует в толчке; подседание при отталкивании; излишнее поднимание рук назад. Одновременный одношажный ход (основной, стартовый). Наиболее распространённые ошибки при освоении одношажного одношажного хода. Подъём «ёлочкой». Торможение упором («полуплугом»). Поворот упором («полуплугом»)</i></p>		<p>Проходят на лыжах с демонстрацией правильной техники в соревновательном темпе дистанцию до 1 км</p>
Плавание (при возможности проведения занятий 14 ч за счёт других тем)		
<p><i>Плавание. Упражнения для закрепления ранее освоенных навыков: соскок в воду спадом вниз ногами из положения сидя. Старт с тумбочки. Старт из воды. При плавании кролем на спине старт выполняются из воды. Плавание способом «кроль на спине»</i></p>	<p>Овладение техникой старта с тумбочки, старта из воды и техникой плавания «кроль на спине»</p>	<p>Осваивают и демонстрируют технику выполнения старта с тумбочки, старта из воды, плавания кролем на спине, проплывают дистанцию 26 м. Совершенствуют ранее освоенные умения и навыки</p>

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p><i>рукой и двумя руками; бросок мяча в движении и его ловля. Двусторонняя игра по упрощённым правилам</i></p>		<p>ней игре по упрощённым правилам</p>
<p>Волейбол. История появления волейбола. Воздействие занятий волейболом на организм человека. Основные игровые приёмы волейболиста. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра по упрощённым правилам</p>	<p>Ознакомление с волейболом</p>	<p>Узнают об истории появления волейбола и влиянии занятий волейболом на здоровье и физическое развитие человека. Осваивают и демонстрируют основные действия волейболиста в двусторонней игре по упрощённым правилам</p>
<p>Бадминтон. История появления бадминтона. Влияние этой игры на здоровье и физическое развитие человека. Технические приёмы, применяемые в бадминтоне. Правила игры. Игра по упрощённым правилам</p>	<p>Ознакомление с бадминтоном</p>	<p>Узнают историю появления бадминтона, о влиянии занятий бадминтоном на здоровье и физическое развитие человека. Осваивают и демонстрируют основные действия игрока при игре в бадминтон</p>
<p>Футбол. История зарождения футбола. Влияние этой игры на здоровье и физическое развитие человека. Основные игровые приёмы футболиста: остановка катящегося и летящего мяча; удары по мячу;</p>	<p>Ознакомление с футболом</p>	<p>Узнают историю появления футбола, о влиянии занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Осваивают и демонстрируют</p>

<p>жонглирование мячом; эстафета с ведением мяча между стоек. Правила игры. Мини-футбол без вратарями</p>		<p>основные действия игрока во время игры в футбол</p>
<p>Контрольно-оценочный раздел (10 ч)</p>		
<p>Учащиеся должны иметь представление: об истории возникновения и развития физической культуры; о подготовке мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями; о способах регулирования физической нагрузки; о последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности; о значении регулярных занятий физическими упражнениями для здоровья человека.</p>	<p>Критерии результативности занятий</p>	<p>Демонстрируют знания, приобретённые на уроках физической культуры.</p>
<p>Учащиеся должны уметь: самостоятельно организовывать активный отдых и досуг; определять достаточную физическую нагрузку; выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости); передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; пробегать в индивидуальном, удобном для себя темпе до 2000 м; правильно выполнять все фазы прыжка в высоту способом «перешагивание» и в длину способом</p>		<p>Демонстрируют приобретённые умения и навыки</p>

Окончание табл.

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>«согнув ноги»; технически правильно метать мяч способом из-за спины через плечо с 6—8 шагов разбега; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения, комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки; составлять и выполнять комбинации упражнений (акробатических и на низкой перекладине); лазать по канату в два и три приёма; выполнять индивидуальные и групповые действия в подвижных, спортивных и народных играх.</p>		

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

1. Безопасность и самоконтроль на уроке физкультуры.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (как подготовиться к сдаче норм во 2 классе).
3. Изготавливаем безопасный спортивный инвентарь — мягкий мяч.
4. Спортивная одежда для урока физкультуры.

2 класс

1. Мои любимые подвижные игры.
2. Особенности моего режима дня.
3. Признаки утомления и первая помощь себе.
4. Физическая культура без травм.

3 класс

1. Для чего нужна разминка.
2. Зарядка — ключ к бодрости.
3. Как правильно метать мяч.
4. Полезные советы для тех, кто ходит на лыжах.

4 класс

1. История физической культуры в России.
2. Мой любимый вид спорта.
3. Процедуры, которые помогут закалить организм.
4. Упражнения для закрепления навыков в плавании.

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ

Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программы

Погадаев Г. И. Физическая культура. 1—4 классы: программа. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 1—2 классы: учебник с электронным приложением. — М.: Дрофа, 2011.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 3—4 классы: учебник с электронным приложением. — М.: Дрофа, 2011.

Погадаев Г. И. Физическая культура. 1—4 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2012.

Учебно-методическая литература

Лепёшкин В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Муравьёв В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2008.

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

Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Погадаев Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Учебно-наглядные пособия (таблицы)

Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Наклоны вперёд, назад и в стороны.

Повороты и круговые движения туловища.
Приседания, прыжки, упражнения в упоре.
Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания.
Упражнения в парах лицом друг к другу.
Упражнения в парах спиной друг к другу.

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы по основным разделам и темам начальной школы.

Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения

Телевизор с универсальной подставкой.

Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.

Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон (петличный).

Мегафон.

Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных графических и презентационных).

Сканер.

Принтер лазерный.

Экран на штативе или навесной.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козёл гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазания, с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жёсткие.

Скамейки гимнастические мягкие.

Коврики гимнастические.

Акробатическая дорожка.

Маты гимнастические.
Мячи малые (теннисные).
Скакалки гимнастические.
Мячи малые (мягкие).
Палки гимнастические.
Обручи гимнастические.
Коврики массажные.
Секундомер настенный с защитной сеткой.
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
Сетка для переноса малых мячей.

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Флажки разметочные на опоре.
Лента финишная. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная (10 м; 50 м).
Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
Стойки волейбольные универсальные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей.
Табло перекидное.
Ворота для мини-футбола. Сетка для ворот мини-футбола.
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей.

Измерительные приборы

Пульсометр.
Шагомер электронный.
Комплект динамометров ручных.
Тонометр автоматический.
Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

Спортивные залы

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини-футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

Законодательные акты и нормативные правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Примерная учебная программа по физической культуре начального общего образования.

Рекомендации по работе с электронными приложениями к учебникам и формированию ИКТ-компетентности учеников

При работе с электронными приложениями к учебникам следует придерживаться общих методических принципов в сочетании с методиками использования информационных ресурсов. Учебная деятельность строится на основе системно-деятельностного подхода и должна способствовать формированию универсальных учебных действий, при этом виды деятельности должны соответствовать ступени образования. Ведущим видом деятельности для основной школы может быть групповое взаимодействие, значительное внимание при этом уделяется работе с информационно-поисковыми заданиями и совершенствованию навыков сбора, хранения, обработки информации, усилению интеграции знаний. У учащихся старшей школы основное внимание уделяется применению полученных знаний в проектно-учебной и исследовательской деятельности на уровне профильной подготовки.

При работе с электронными приложениями к учебникам появляются дополнительные возможности для развития мыслительных и контролирующих действий, а также коммуникативных компетенций. Такая возможность обеспечивается интерактивными модулями как обучающего, так и проверочного и контролирующего характера. Работа с различными информационными ресурсами должна перемежаться беседами с учителем, обсуждением в группах, записями в тетрадях, игровыми элементами. Однако не следует увлекаться наглядностью, надо помнить о необходимости формирования и развития других навыков: чтения, обработки текста, развития монологической речи, в том числе и с помощью информационных мультимедийных ресурсов.

Можно предложить следующий алгоритм работы: восприятие информации, её анализ, проверка понимания, самооценка (рефлексия), определение дальнейшего маршрута продвижения в учебном материале.

Учитель должен показать, как работать с информацией, сформулировать цели обучения, научить работать с информационными объектами, строить образовательные маршруты для достижения поставленных целей.

Последовательность и этапы работы с учебным материалом определяются учителем и опираются на индивидуальные особенности каждого учащегося или группы.

Построение учебного занятия, на котором будут использоваться как традиционные полиграфические издания, так и интерактивные пособия, может быть следующим.

В начале занятия учитель создаёт мотивацию на изучение конкретной темы, обозначает учебные цели и маршруты, по которым учащиеся пойдут к их достижению. Если есть хорошо подготовленные учащиеся, а тема не очень сложная, можно применить технологию «опережающего» обучения, когда ученик по заранее определённой маршруту самостоятельно знакомится с новой темой и на уроке кратко описывает изучаемый круг вопросов. Для создания мотивации работу иногда целесообразно начинать со зрительного ряда. Это могут быть иллюстрации, короткие видео- или анимационные фрагменты, слайд-шоу, задания интерактивных модулей. Краткие сведения при необходимости фиксируются учителем на доске, а учащимися в тетрадях. Это поможет освоить навыки конспектирования и активизирует зрительную память. Такой метод позволяет задействовать практически все органы восприятия и эффективно работать учащимся с разным типом восприятия.

Работа с материалами интерактивных пособий должна сочетаться с традиционной учебной деятельностью с информационными материалами. Например, учащиеся могут записывать в тетрадях ключевые термины, выполнять письменные задания, устно отвечать на задания учителя и т. д. Очевидно, что учащийся работает с разными источниками информации: текстом учебника, информацией иллюстративного ряда, мультимедийными объектами, что даёт возможность активно использовать поисковые, исследовательские виды учебных действий.

Деятельность учащихся обязательно должна соответствовать поставленной учебной цели, которую сначала сообщает учитель, а в дальнейшем учащиеся учатся ставить самостоятельно. Это может быть знакомство с информацией, обработка информации, запоминание, использование информации при решении различных учебных задач и т. д. При работе с информационными объектами могут встретиться сложные для понимания термины. В этом случае работу с информационными источниками следует совмещать с записями в тетради и другими видами деятельности, способствующими лучшему освоению учебного материала.

После обсуждения с учителем полученных сведений ученики приступают к выполнению тренировочных заданий, определённых учителем. Учитель даёт чёткие инструкции по методам выполнения интерактивных заданий и при необходимости формулирует требования к оформлению результатов. Если учащиеся достаточно подготовлены, они работают с заданием самостоятельно, затем следует коллективное обсуждение результатов. Если выполнение заданий вызывает затруднения, следует разобрать способы решения, а затем предложить учащимся самостоятельно поработать с интерактивным модулем.

Если учитель считает, что изучаемый материал хорошо усвоен, можно организовать соревнование между учащимися или их группами либо применить другие игровые формы. Если ученик работает самостоятельно с учебным материалом и хорошо справляется с выполнением проверочных заданий, можно предложить дополнительные тренировочные задания. В противном случае следует ещё раз обратиться к информационным объектам, справочным материалам, образцам решений и т. д.

Формы организации учебной деятельности

Учитель выбирает необходимую образовательную траекторию, способную обеспечить визуализацию прохождения этой траектории с контрольными точками заданий различных видов: информационных, практических, контрольных. Формы организации учебной деятельности определяются видами этой деятельности, спецификой учебной группы, изучаемым материалом, учебными целями.

Возможны следующие организационные формы обучения:

- классно-урочная (изучение нового, практикум, контроль, дополнительная работа, уроки-зачёты, уроки-защиты творческих заданий); при этом используются все типы объектов; при выполнении проектных заданий поиск информации осуществляется учащимися под руководством учителя;
- индивидуальная и индивидуализированная формы работы позволяют регулировать темп продвижения в обучении каждого школьника согласно его способностям; при работе в компьютерном классе по заранее подобранным информационным, практическим и контрольным заданиям, собранным из соответствующих объектов, формируются индивидуальные задания для учащихся;

- групповая форма предусматривает работу групп учащихся по индивидуальным заданиям; предварительно учитель формирует блоки объектов или общий блок, на основе демонстрации которых происходит обсуждение в группах общей проблемы либо (при наличии компьютерного класса) мини-задач, которые являются составной частью общей учебной задачи;

- внеклассная, исследовательская, кружковая;
- самостоятельная работа учащихся по изучению нового материала, отработке учебных навыков и умений практического применения приобретённых знаний; выполнение индивидуальных заданий творческого характера.

Дидактические модели проведения уроков

Конструирование урока с применением электронных приложений к учебникам требует соблюдения ряда дидактических и научных принципов. Среди них наиболее существенными можно считать принципы системности, информативности, индивидуализации обучения, генерализации информации (систематизация информации, вычленение главных информационных блоков, законов, понятий).

Подготовка учителя к уроку с использованием интерактивных наглядных пособий начинается с постановки целей учебного занятия. На этом этапе важно определить дидактические цели и ожидаемые результаты. Результатами могут быть формирование, закрепление, обобщение знаний, умений, навыков, контроль знаний и т. д. На следующем этапе необходимо выбрать форму урока (урок-исследование, проблемный урок, урок контроля, практическое занятие и т. д.). При этом учитель должен ознакомиться с мультимедийными объектами, входящими в состав интерактивных наглядных пособий, для подборки материалов по изучаемой теме в соответствии с выбранными методами проведения урока, контингентом обучаемых, дидактическими приёмами, используемыми на уроке.

Выбираются объекты:

- для сопровождения объяснения;
- для формирования логических цепочек;
- для создания собственных информационных объектов;
- для подборки практических, тестовых и контрольных заданий;
- для подготовки собственного блока контрольных.

В дальнейшем проводится структурирование подобранных материалов, а при необходимости создаётся учебная презентация.

Заключительным этапом подготовки к уроку является структурирование элементов занятия, здесь происходит детализация этапов применения информационных объектов, определяется длительность этих этапов, формы контрольных и практических занятий. Таким образом формируется план урока, который включает следующие этапы: актуализация знаний, изучение нового и закрепление изученного материала, контроль знаний, формулировка заданий для самостоятельного изучения, постановка перспективных целей дальнейшего обучения — определение «горизонта» обучения.

Содержание

Предисловие	3
Рекомендации по составлению рабочей программы . . .	5
Пояснительная записка	5
Общая характеристика курса	7
Место предмета в учебном плане	8
Ценностные ориентиры содержания предмета	8
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса	9
Содержание, реализуемое с помощью линии учебников	12
1 класс	12
2 класс	17
3 класс	24
4 класс	29
Тематическое планирование по классам и разделам учебников	36
1 класс	36
2 класс	48
3 класс	59
4 класс	74
Примерные темы проектно-исследовательской деятельности	89
Информационно-образовательная среда линии учебников	90
Рекомендации по работе с электронными приложениями к учебникам и формированию ИКТ-компетентности учеников	94