

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чистопольско-Высельская средняя общеобразовательная школа»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

руководитель ШМО
Е.В.Иванова
Протокол №3 от
«17 » 12 20 19 г.

«Согласовано»

зам. директора по УР
МБОУ «Чистопольско-
Высельская СОШ»
Н.Я.Щепеткова
«21 » 12 20 19 г.

«Утверждено»

директор МБОУ «Чистопольско-
Высельская СОШ»
А.Ю.Чернышева
Приказ №333
от «21 » 12 20 19 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
(1-4 классы)**

Уровень: начальное общее образование

Срок реализации 2020 - 2024 г.г.

Разработчики: учитель физической культуры –
высшей квалификационной категории –
Сидоров В.В., учителя начальных классов –
первой квалификационной категории –
Иванова Е.В., Онюшкина Е.А., Харитонова И.А.,
учителя начальных классов –
Шеботнева Л.В., Малышева Н.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015г.); авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011., Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ» на 2020-2024 гг., Положения о рабочей программе учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС НОО и ООО в МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ».

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». В учебном плане на изучение предмета в каждом классе начальной школы отводится по 3 часа в неделю, всего на курс – 405 часов. Предмет изучается: в 1 классе – 99 часов в год, во 2-4 классах – 102 часа в год.

Планируемые результаты по физической культуре в 1 классе

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными 	<p>1. Знания и о физической культуре В результате изучения учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; ▪ Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; ▪ Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; ▪ Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; ▪ Соблюдать личную гигиену; ▪ Удерживать дистанцию, темп, ритм; ▪ Различать разные виды спорта; ▪ Держать осанку; ▪ Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Составлять комплекс утренней зарядки; ▪ Участвовать в диалоге на уроке; ▪ Умение слушать и понимать других; ▪ Пересказывать тексты по истории физической культуры; ▪ Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом; ▪ Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ▪ Определять цель возрождения Олимпийских игр; ▪ Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр; ▪ Правильно выполнять правила личной гигиены; <p>2. Гимнастика с элементами акробатики Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Строиться в шеренгу и колонну; ▪ Размыкаться на руки в стороны; ▪ Перестраиваться разведением в две колонны;

<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять повороты направо, налево, кругом; ▪ Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; ▪ Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; ▪ Запоминать короткие временные отрезки; ▪ Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; ▪ Выполнять вис на время; ▪ Проходить станции круговой тренировки; ▪ Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ▪ Лазать по канату; ▪ Выполнять висы не на перекладине; ▪ Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; ▪ Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; ▪ Переворот на гимнастических колцах. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; ▪ Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; ▪ Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; ▪ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; ▪ Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ упражнений; ▪ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; ▪ Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; ▪ Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; ▪ Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; ▪ Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении. <p>3. Легкая атлетика</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; ▪ Технике высокого старта; ▪ Пробегать на скорость дистанцию 30м; ▪ Выполнять челночный бег 3x10 м; ▪ Выполнять беговую разминку; ▪ Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; ▪ Технике прыжка в длину с места; ▪ Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; ▪ Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; ▪ Бегать различные варианты эстафет; ▪ Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Описывать технику беговых упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; ▪ Осваивать технику бега различными способами; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; ▪ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выполнении беговых упражнений; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; ▪ Описывать технику прыжковых упражнений; ▪ Осваивать технику прыжковых упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; ▪ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Описывать технику бросков большого набивного мяча; ▪ Осваивать технику бросков большого мяча; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; ▪ Описывать технику метания малого мяча; ▪ Осваивать технику метания малого мяча; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
--	---

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; ▪ Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; ▪ Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; ▪ Выполнять торможение падением; ▪ Проходить дистанцию 1,5 км; ▪ Кататься на лыжах «змейкой»; <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; ▪ Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; ▪ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; ▪ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; ▪ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; ▪ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. <p>5. Подвижные игры</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Играть в подвижные игры; ▪ Руководствоваться правилами игр; ▪ Выполнять ловлю и броски мяча в парах; ▪ Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; ▪ Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; ▪ Излагать правила и условия проведения подвижных игр; ▪ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; ▪ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от
--	---

		<p>изменения условий и двигательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; ▪ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; ▪ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; ▪ Осваивать технические действия из спортивных игр; ▪ Моделировать технические действия в игровой деятельности; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; ▪ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; ▪ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ▪ Развивать физические качества; ▪ Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; ▪ Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; ▪ Использовать подвижные игры для активного отдыха.
--	--	---

**Планируемые результаты
по физической культуре в 2 классе**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта:	<p>1. Знания о физической культуре</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; ▪ Рассказывать, что такое физические качества.

взаимопомощи и

- ✓ находить ошибки при
 - Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

<p>сопереживания;</p> <p>✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p> <p>✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>✓ видеть красоту движений, выделять и</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; ▪ Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног; <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Измерять частоту сердечных сокращений; ▪ Оказывать первую помощь при травмах; ▪ Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; ▪ Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно –сосудистой системы во время двигательной деятельности; ▪ Составлять индивидуальный режим дня. <h2>2. Гимнастика с элементами акробатики</h2> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Строиться в шеренгу и колонну; ▪ Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; ▪ Выполнять наклон вперед из положения стоя; ▪ Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость; ▪ Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; ▪ Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; ▪ Выполнять вис на время; ▪ Проходить станции круговой тренировки; ▪ Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; ▪ Лазать по канату; ▪ Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; ▪ Выполнять висы не перекладине; ▪ Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; ▪ Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; ▪ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; ▪ Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; ▪ Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
---	---	--

	<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; ▪ Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; ▪ Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; ▪ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; ▪ Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; ▪ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; ▪ Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; ▪ Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; ▪ Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; ▪ Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении. <p>3. Легкая атлетика</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Технике высокого старта; ▪ Пробегать на скорость дистанцию 30м; ▪ Выполнять челночный бег 3х10 м; ▪ Выполнять беговую разминку; ▪ Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; ▪ Технике прыжка в длину с места; ▪ Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; ▪ Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; ▪ Бегать различные варианты эстафет; ▪ Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; ▪ Метать гимнастическую палку ногой; ▪ Преодолевать полосу препятствий; ▪ Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; ▪ Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; ▪ Пробегать 1 км. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Описывать технику беговых упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; ▪ Осваивать технику бега различными способами; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; ▪ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; ▪ Описывать технику прыжковых упражнений; ▪ Осваивать технику прыжковых упражнений; ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; ▪ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; ▪ Описывать технику бросков большого набивного мяча; ▪ Осваивать технику бросков большого мяча; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; ▪ Описывать технику метания малого мяча; ▪ Осваивать технику метания малого мяча; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <p>4. Лыжная подготовка</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; ▪ Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; ▪ Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них; ▪ Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; ▪ Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; ▪ Выполнять торможение падением; ▪ Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; ▪ Передвигаться на лыжах «змейкой»; ▪ Обгонять друг друга; ▪ Играть в подвижную игру «Накаты». <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; ▪ Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; ▪ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; ▪ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; ▪ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; ▪ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. <p>5. Подвижные игры</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Играть в подвижные игры; ▪ Руководствоваться правилами игр; ▪ Выполнять ловлю и броски мяча в парах; ▪ Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; ▪ Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; ▪ Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; ▪ Выполнять броски мяча различными способами; ▪ Участвовать в эстафетах. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; ▪ Излагать правила и условия проведения подвижных игр; ▪ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; ▪ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; ▪ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; ▪ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ подвижных игр; ▪ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; ▪ Осваивать технические действия из спортивных игр; ▪ Моделировать технические действия в игровой деятельности; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; ▪ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; ▪ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ▪ Развивать физические качества; ▪ Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; ▪ Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; ▪ Использовать подвижные игры для активного отдыха. <p>6. Плавание</p> <p>Учащиеся узнают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности на занятиях по плаванию; • правила соблюдения личной гигиены; • значение оздоровительного плавания; • спортивный инвентарь для занятий плаванием. <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильному положению тела во время плавания; • правильному дыханию во время плавания; • правильному движению руки ног во время плавания;
--	---

**Планируемые результаты
по физической культуре в 3 классе**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<input type="checkbox"/> формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; <input type="checkbox"/> формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; <input type="checkbox"/> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; <input type="checkbox"/> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; <input type="checkbox"/> формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	<ul style="list-style-type: none"> ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; ✓ формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; ✓ определение общей цели и путей ее достижения; ✓ умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; 	<p>1. Знания о физической культуре</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; ▪ Выполнять строевые упражнения; ▪ Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); ▪ Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; ▪ Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»; ▪ Различать особенности игры волейбол, футбол; ▪ Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; ▪ Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур; ▪ Анализировать ответы своих сверстников. <p>2. Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; ▪ Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; ▪ Выполнять строевые упражнения; ▪ Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; ▪ Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; ▪ Выполнять упражнения на внимание и равновесие; ▪ Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; <input type="checkbox"/> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не со-зывать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; <input type="checkbox"/> формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p style="text-align: center;">✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; ▪ Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; ▪ Проходить станции круговой тренировки; ▪ Лазать по гимнастической стенке; ▪ Лазать по канату в три приема; ▪ Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; ▪ Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку; ▪ Прыгать в скакалку в тройках; ▪ Выполнять вращение обруча. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; ▪ Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; ▪ Правилам тестирования виса на время; ▪ Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; ▪ Выполнять различные варианты вращения обруча; ▪ Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; ▪ Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; ▪ Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; <h3>3. Легкая атлетика</h3> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Технике высокого старта; ▪ Технике метания мешочка (мяча) на дальность; ▪ Пробегать дистанцию 30 м; ▪ Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время; ▪ Прыгать в длину с места и с разбега; ▪ Прыгать в высоту с прямого разбега; ▪ Прыгать в высоту спиной вперед; ▪ Прыгать на мячах – хопах; ▪ Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; ▪ Метать мяч на точность; ▪ Проходить полосу препятствий.
---	---	---

	<p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; ▪ Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе; ▪ Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей; ▪ Описывать технику беговых упражнений ▪ Осваивать технику бега различными способами ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений ▪ Описывать технику прыжковых упражнений. ▪ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. ▪ Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. ▪ Описывать технику бросков большого набивного мяча. ▪ Осваивать технику бросков большого мяча. ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. ▪ Описывать технику метания малого мяча. ▪ Осваивать технику метания малого мяча.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. ▪ Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <p>4. Лыжная подготовка</p> <p>Учащиеся</p> <p>научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; ▪ Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; ▪ Переносить лыжи под рукой и на плече; ▪ Проходить на лыжах 1,5 км; ▪ Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; ▪ Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; ▪ Тормозить «плугом»; ▪ Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; ▪ Осваивать универсальные умения; ▪ Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; ▪ Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; ▪ Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; ▪ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; ▪ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; ▪ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; ▪ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. <p>5. Подвижные и спортивные игры</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Давать пас ногами и руками; ▪ Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; ▪ Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; ▪ Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; ▪ Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; ▪ Участвовать в эстафетах; ▪ Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
--	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игра в подвижные игры. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; ▪ Излагать правила и условия проведения подвижных игр; ▪ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; ▪ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; ▪ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; ▪ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; ▪ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; ▪ Осваивать технические действия из спортивных игр; ▪ Моделировать технические действия в игровой деятельности; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; ▪ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ▪ Развивать физические качества.
Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

<ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формированиеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений 	<p>1. Знания о физической культуре</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; ■ Выполнять строевые упражнения; ■ Выполнять упражнения для утренней зарядки; ■ Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; ■ Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»; ■ Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; ■ Рассказывать историю появления мяча и футбола; ■ Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; ■ Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; ■ Анализировать ответы своих сверстников. ■ Составлять индивидуальный режим дня. ■ Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <p>2. Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Выполнять строевые упражнения; ■ Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя; ■ Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; ■ Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; ■ Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; ■ Выполнять мост; ■ Выполнять упражнения на гимнастическом бревне; ■ Выполнять упражнения на колцах; ■ Выполнять опорный прыжок; ■ Проходить станции круговой тренировки; ■ Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; ■ Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; ■ Крутить обруч; ■ Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками,
--	---	---

<p>отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не со-зывать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	<p>гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Подтягиваться, отжиматься. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; ▪ Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; ▪ Правилам тестирования виса на время; ▪ Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; ▪ Выполнять различные варианты вращения обруча; ▪ Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; ▪ Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; ▪ Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; ▪ Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; ▪ Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». ▪ Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. ▪ Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». ▪ Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. ▪ Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. ▪ Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. ▪ Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; ▪ Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. ▪ Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. ▪ Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. ▪ Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
---	--	---

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; ▪ Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; ▪ Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; ▪ Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. <p>5. Подвижные и спортивные игры</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Давать пас ногами и руками; ▪ Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; ▪ Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; ▪ Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; ▪ Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; ▪ Участвовать в эстафетах; ▪ Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; ▪ Играть в подвижные игры. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; ▪ Излагать правила и условия проведения подвижных игр; ▪ Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; ▪ Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; ▪ Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; ▪ Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; ▪ Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; ▪ Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; ▪ Осваивать технические действия из спортивных игр; ▪ Моделировать технические действия в игровой деятельности; ▪ Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ действий из спортивных игр; ▪ Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; ▪ Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; ▪ Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ▪ Развивать физические качества.
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура.

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий попрофилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

5

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах;ходьба с включением широкого шага,глубоких выпадов,в приседе,со взмахом ногами;наклоны вперед,назад,в сторону в стойках на ногах,в седах;выпады и полуушпагаты на месте;«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий;передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:*ходьба на носках,с предметами на голове,с заданной осанкой;виды стилизованной ходьбы под музыку;комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги,на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий(15—20см);передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на

месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полууприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. На материале лыжных гонок

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте,в движении,прыжком с опорой на палки);комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

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

*Развитие выносливости:*повторное проплыивание отрезков на ногах,держась за доску;повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплыивание отрезков одним из способов плавания.

Применение этнокультурного регионального компонента:

Национально-региональный компонент в курсе физической культуры в начальной школе реализуется в соответствии с рекомендациями, путём включения в урок в качестве учебного материала рассказов о спортсменах села, города, республики, спортивных достижениях школы, исторических справок и публицистических статей. Этнокультурный компонент реализуется путем изучения народных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Раздел / основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Применять различные формы занятий физической культурой; соблюдать основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; соблюдать правила организации и проведения физкультурных занятий. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом. Определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Рассказывать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.</p> <p><i>Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц.</i></p> <p><i>Давать характеристику основных физических качеств</i></p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.--</p>	<p><i>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i></p> <p><i>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.: на развитие силы, быстроты, выносливости.</i></p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><i>Осваивать универсальные умения по самостояльному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i></p>

Спортивно-оздорови-тельная деятель-ность⁵

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические

упражнения:Упоры;седы;перекаты,упражнения в группировке; стойка на лопатках. Передвижение по гимнастической стенке.

Акробатические комбинации:кувырок вперед в упорприсев; мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок опорой на руки в упор присев;

Легкая атлетика .

Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах наместе и с продвижением, в длину.

Метание:малого мяча в вертикальную цель и дальность.

Лыжные гонки.

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

Плавание -----

Подвижные и спортивные игры.

На материале легкой атлетики:прыжки,бег,метания;и

Выполнять строевые команды. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Соблюдать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине, правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Соблюдать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазать по гимнастической стенке.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Соблюдать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до60м*), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия..

Осваивать технику прыжковых упражнений

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении прыжковых упражнений.

Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.

Соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, порядок получения лыж, правила пользования, ухода и сдачи на хранение.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

<p>броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Баскетбол :броски мяча в корзину;ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p> <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом,прыжками,метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила и условия проведения подвижной игры «Чей веер лучше», «У кого красивее снежинка», «С горки на горку», «Кто дальше проскользит», «Самокат», «Смелее с горки».</p> <p>Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости:широкие стойки на ногах;ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте;</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках,с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Элементы ритмической гимнастики и танцев.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с</p>	<p><i>Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i></p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовывать свое поведение с интересами класса; • при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; • сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях

переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки);
перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево),
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

На материале легкой атлетики:

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку;

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Раздел / основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p><i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины и особенности возникновения физической культуры у разных народов.</p> <p><i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели .</p> <p><i>Контроль</i> правильности осанки</p> <p><i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостояльному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность⁵</p> <p>Гимнастика с основами акробатике</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперед; ; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации : переворот в положение лежа на животе, прыжок опорой на руки в упор присев;</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, челночный бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и дальность</p> <p>Лыжные гонки: Передвижение на лыжах; ; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Выполнять строевые команды .</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнениях.</p> <p>Прыгать со скакалкой, передвигаться по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>добротой</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. <i>Осваивать</i> технику бросков и метаний .<i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний.</p>
--	--

<p>Плавание. Подводящие упражнения:входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале легкой атлетики:прыжки,бег,метания;и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча;ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p><i>Выполнять передвижения на лыжах:попеременный двухшажный ход.Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</i></p> <p>Соблюдать правила безопасности и личную гигиену на занятиях по плаванию,. Осваивать двигательные действия составляющие содержание плавания (правильное положение тела, дыхание , движение рук и ног во время плавания)</p> <p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием., бросками мяча. и на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</i></p> <p><i>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</i></p> <p>Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. <i>Осваивать технические действия из спортивных игр.</i></p> <p><i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</i></p> <p><i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</i></p> <p><i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</i></p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: «выкруты»с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;</p>	<p><i>Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала</i></p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовывать свое поведение с интересами класса; • при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; • сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки и булавы), подтягивание в висе стоя и лежа;

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: челночный бег;

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

Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте;

На материале лыжных гонок: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

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

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Раздел / основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. Ее (физическая культура) связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Подбирать</i> спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p><i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Выучить</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития и показатели физической подготовки развития.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Раскрывать связь физической культуры с общей культурой.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние(ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной</p>

	деятельности
<p>Физическое совершенствование Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</i></p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность⁵ Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастическая комбинация.Например,из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя , обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика . Беговые упражнения: прыжками и с ускорением,с изменяющимся направление движения, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: в длину,спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки: Передвижение на лыжах; ; повороты; спуски; подъемы; торможение. Плавание.---- Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики:прыжки,бег,метания;</p>	<p>Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. <i>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</i> <i>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».</i></p> <p>Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке. <i>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</i> <i>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</i> <i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</i> <i>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i> <i>Проявлять качества силы, координации и выносливости.</i> Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км.Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</i></p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p> <p>Передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попарменным двухшажным. Поворот переступанием.</p> <p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p>

<p>и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки:эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p><i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i></p> <p>Перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр. <i>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</i></p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах);</p> <p>Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;</p> <p>комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до</p>	<p><i>Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i></p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовывать свое поведение с интересами класса; • при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; • сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях

100 г), отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх -вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;

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

Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Раздел / основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p><i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека. <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p><i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> своё состояние(ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостояльному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

<p>нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность⁵</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Легкая атлетика .</p> <p>Прыжковые упражнения: высокий старт с последующим ускорением; прыжки в длину и высоту;</p> <p>Броски: большого мяча(1кг)на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах;повороты;спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Плавание.---</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p style="text-align: center;">игровые</p> <p>задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки,бег,метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и</p>	<p>Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</i></p> <p><i>Выполнять кувырок впереди назад.</i></p> <p><i>Подниматься по канату;выполнять опорный прыжок,подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</i></p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>добол</i>), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</i></p> <p>Правильно выполнять основные</p> <p>движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. <i>Осваивать технику бросков и метаний</i></p> <p><i>Передвигаться на лыжах:одновременный одношажный ход;чредование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</i></p> <p>-----</p> <p><i>Играть в подвижные игры с бегом,прыжками,метанием.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</i></p> <p><i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</i></p> <p><i>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</i></p>

<p>быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча;ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча;подача мяча;прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p> <p>Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг);</p> <p>комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); переноска партнера в парах.</p>	<p><i>Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i></p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовывать свое поведение с интересами класса; • при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; • сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях

На материале легкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта из разных исходных положений; ускорение из разных исходных положений;

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 —20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, с боку, снизу, от груди).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.

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

