

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 146 «Ресурс»
Ново-Савиновского района города Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

И.Н. Корнеева / Корнеева И.Н. /

Протокол № 2 от

«16» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»

С.Н. Павлова / Павлова С.Н. /

«17» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»

Д.С. Каримова / Каримова Д.С. /

Приказ № 634-0 от

«18» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на уровень начального общего образования (по ФГОС)

МАОУ «Лицей № 146 «Ресурс»

Ново-Савиновского района города Казани РТ

Срок реализации: 4 года

Годы реализации: 2020/2021-2023/2024

Составители: МО учителей физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от
«18» августа 2020 г.

2020-2021 учебный год

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. №1576, на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учётом авторской программы В.И. Ляха.

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.
2. Содержание учебного предмета (курса).
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов на освоение учебного предмета с указанием классов и часов на обучение

Образовательная область	Учебный предмет	Кол-во часов в неделю/ год				Итого
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Физическая культура	Физическая культура	2/66	2/70	2/70	2/70	276

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть	61	62	62	62
1.1	Основные знания о физической культуре и о ВФСК «ГТО»	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры на материале: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, баскетбола	21	22	22	22
1.3	Легкая атлетика	14	14	14	14
1.4	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12
1.6	Плавание	2	2	2	2
2	Вариативная часть	5	8	8	8
2.2	Подвижные игры (с элементами баскетбола, бадминтона, футбола, волейбола)	4	6	6	6
2.3	Кроссовая подготовка	1	2	2	2
	Итого	66	70	70	70

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 1-4 класса

1.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре в 1-4 классах:

Личностные результаты

Включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной 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 отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты изучения физической культуры в 1 – 4 классах

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на уровне начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; 3
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, приёмами.

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 вперёд 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.

Лёгкая 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 на 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; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Бадминтон: основная стойка, хват ракетки, удары, подача, прием волана; двусторонняя игра.

Подвижные игры разных народов.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, совмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из 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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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, лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующими спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: 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-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание 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.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Данная программа направлена на укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

III. Тематическое планирование

Тематическое планирование в программе состоит из тематических блоков, объединяющих ряд дидактических единиц соответствующего раздела содержания учебного предмета, рассчитанных на изучение в течение нескольких уроков для всех лет обучения. Обязательной частью тематического планирования является определение основных видов учебной деятельности учащихся, направленных на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов освоения основной образовательной программы.

Класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Знания о физической культуре		
1-4	Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФК и С. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Называют виды соревнований, в которых они участвуют.
1-4	Современные ОИ: Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека.	Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и за-рубежных чемпионов ОИ.
1-4	Что такое ФК. Связь ФК с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.	Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.
1-4	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.

1-4	Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца.
1-4	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.
1-4	Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.
Способы физкультурной деятельности		
1-4	Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
1-4	Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.
1-4	Органы пищеварения. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи.
1-4	Пища и пищеварительные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников. Объясняют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи.
1-4	Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях ФУ, во время тренировок и туристических походов.	Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и походов. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы.

1-4	<p>Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>
1-4	<p>Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p>
1-4	<p>Общеразвивающие упражнения. ФУ, их влияние на физ. Развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физ. развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости ЧСС от особенностей выполнения ФУ.</p>
<p>Физическое совершенствование (в процессе уроков)</p>		
1-4	<p>Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
1-4	<p>Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.</p>
1-4	<p>Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p>

	<p>Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее, летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</p>		
<p>Легкая атлетика</p>		
<p>1-4</p>	<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i></p> <p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м. эстафеты с бегом на скорость.</p> <p><i>Совершенствование бега и развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин (1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс) , кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по ФК.</p> <p>Описывают техники выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

<p>приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многократные прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см – 1-2 кл. и 60 см – 3- 4 кл., с места и с небольшого разбега, с доставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-кратные прыжки. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3- 4 м. –1- 2 кл. с и (1,5x 1,5м) с расстояния 4-5 м. в 3- 4 кл. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4- 5 м в 1- 2 кл-х и 5-6 м в 3- 4 кл., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 6 мин в 1- 2 кл. и 12 мин в 3- 4 кл. Соревнования на короткие дистанции до</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют</p>
---	--

<p>30-60 м. Прыжковые упражнения на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.</p>	<p>комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	
<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника занятий при занятиях лыжами.</p> <p>1-2 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> <p>3-4 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.</p> <p><i>Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной ФК.</p> <p>Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>1 – 2 классы Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p>3 – 4 классы Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i></p> <p>1 – 2 классы Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись. То же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке.</p> <p>3 – 4 классы Вис зависом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися. Поднимание ног в вися.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>1 – 2 классы Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>
---	---

<p>3 – 4 классы Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия. <i>Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p>1 – 2 классы Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>3 – 4 классы Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>1 – 2 классы Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>3 – 4 классы Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставным шагом; приседание и переход в упор при-сев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене. <i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>1 – 2 классы Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>
---	--

<p>колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.</p> <p>3 – 4 классы Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «на первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	
<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p>1 – 2 классы Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>3 – 4 классы Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Зима - лето».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>1 – 2 классы Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».</p> <p>3 – 4 классы Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «У дочка»</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.</i></p> <p>1 – 4 классы Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

<p>«Метко в цель».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i></p> <p>1 – 2 классы Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в паре, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>3 – 4 классы Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3- 4 м.(гандбол) и броски в цель. Ведение мяча с изменением направления и скорости (баскетбол, футбол), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>1 – 2 классы Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>3 – 4 классы Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями</i></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – гандбол», «Мини – волейбол»</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
---	---

Плавание		
1-4	<p><i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстренной ситуации. <i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты. <i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплавание отрезков 10—25 м (2—6 раз), 100 м (2—3 раза). Игры и развлечения на воде. <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха.</p>
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность		
	<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>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>