А.П. Матвеев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Предметная линия

учебников

А.П. Матвеева

1 – 4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

*Целью* учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач:*

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– 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 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; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

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 ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |

| 1 | 2 | 3 |
| --- | --- | --- |
| I класс (68/99 ч) | | |
| Знания о физической культуре  (2 ч)  *Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | Физическая культура. Что такое физическая культура  *Основные содержательные линии.* *Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,*  *физическим развитием и физической подготовленностью.* | Раскрывать понятие «физическая культура».  Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) |
| Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности |
| Как возникли физические упражнения  *Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.*  Чему обучают на уроках  физической культуры  *Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.* | Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  Называть виды спорта, входящие в школьную программу  Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Кто как передвигается. Как передвигаются животные  *Основные содержательные линии.*  *Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.* | Называть основные способы передвижения животных.  Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. |
|  | Как передвигается человек  *Основные содержательные линии Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)* | Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных  Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
| Способы физкультурной деятельности (5 ч)  *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.  *Основные содержательные линии Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.*  *Подбор одежды в зависимости от погодных условий.* | Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. |
|  | Подвижные игры.  *Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.* | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. |
| *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) | Режим дня. Что такое режим дня  *Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.* | Раскрывать значение режима дня для жизни человека.  Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.  Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. |
| Утренняя зарядка.  *Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.* | Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека  Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. |
| Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  Выполнять упражнения утренней зарядки. |
| Физкультминутка  *Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.* | Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.  Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). |
|  | Личная гигиена  *Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека* | Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. |
| Осанка. Что такое осанка  *Основные содержательные линии. Осанка*. *Основные признаки правильной и неправильной осанки* | Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.  Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. |
| Упражнения для осанки.  *Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).* | Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.  Определять назначение каждой группы упражнений.  Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. |
| *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Строевые упражнения. Построения  *Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.* | Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.  Называть правила выполнения строевых упражнений. |
|  | Исходные положения.  *Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.* | Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.) |
| Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека | Основные способы передвижения. Простые способы передвижения  *Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике*  *выполнения ходьбы и бега.* | Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)  Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. |
|  |  |
|  | Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения  *Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.* | Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. |
| Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). | Как составлять комплекс утренней зарядки.  *Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.* | Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Составлять самостоятельно  комплекс упражнений утренней зарядки.  Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. |
| *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Подвижные игры.  *Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).* | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |
|  | *Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности* |
| Физическое совершенствование (61/95 ч)  *Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | *Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.*  *Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.* | Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения  упражнений и заданную дозировку. |
| Комплексы физкультминуток | *Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка* | Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | *Основные содержательные линии.*  *Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение* | Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | *Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».*  *Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»* | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). |
| *Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | *Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.*  *Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.*  *Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.*  *Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.*  *Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.*  *Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.* | Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.  Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.  Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно;  группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке;  из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью);  из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). |
| *Акробатические комбинации* | *Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.* | Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. | *Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.* | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания | *Основные содержательные линии.* *Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя:  ползание на боку, спине, по-пластунски;  лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку;  запрыгивание на горку матов с* *последующим спрыгиванием;  ходьбу и бег простыми и сложными способами.*  *Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия* | Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
|  |  |
| *Легкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | *Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)* | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногахна месте и с продвижением вперед | *Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков:  на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево);  с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя);  левым и правым боком (толчком двумя);  в длину и высоту с места (толчком двумя)* | Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. |
| *Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений | *Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».* | Участвовать в подвижных играх.  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. |
|  | *Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..* | Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности |
| *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты | *Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.* | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). |
| *На материале спортивных игр. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу | *Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).* | Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол  Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условия.х |
| *Баскетбол*: передачи и ловля мяча | *Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.* | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол  Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| *Подвижные игры разных народов* | *Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.* | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.  Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |
| *Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей | *Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* | Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |
| *На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | *Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* |  |
| *На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости | *Основные содержательные линии*. *Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* |  |
|  | *Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.* | Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. |