

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
МО
протокол № 1
от « 20 » 08 2021г
Председатель МО [подпись]

СОГЛАСОВАНО

научно-методический совет
протокол №1
от «31» августа 2021 г.
Зам. директора по УВР [подпись]

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ Лицей № 15
Заводского района г. Саратова
[подпись] Д.Г. Звонарева

Приказ № 3200 от 01.09.



Рабочая программа

По физической культуре

по программе Начального общего образования

Оглавление:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета с включением воспитательного аспекта стр 3-4.

2. Тематическое планирование с включением содержания учебного предмета, видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов
стр 5-13

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре с включением воспитательного аспекта

Личностные результаты.

Воспитательный аспект на уроках физической культуры согласован с Программой воспитания МБОУ Лицея № 15 Заводского района г. Саратова, модуль 3.2 «Школьный урок».

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Тематическое планирование с включением содержания учебного предмета, видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов
1 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> | <p>Сформировать первоначальные знания о видах передвижения, выполнять простые виды бега. Уметь выполнять разминку в движении, челночный бег.</p> <p>Выполнять разминку на месте, знать, как выполняется прыжок в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять разминку с малыми мячами, метать малый мяч в цель и в даль.</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. В этом возрасте закладываются основы двигательной деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Система упражнений с большими и малыми мячами (броски и ловля, передача в парах, эстафеты и другие упр.) составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов.</p> | <p>Знать как проходит разминка в движении по кругу, правила медленного бега, упражнения на месте, с мячами.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам»,</p> | <p>Выполнять организационно-методические требования на уроках, уметь играть в п/и, слушать и слышать друг друга, соблюдать правила безопасности.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>«Охотники и олени», «День и ночь», «Попади в ворота».</p> | |
| <p align="center">Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Организуемые команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.</p> | <p>Уметь правильно выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, на гибкость.</p> <p>Знать технику прыжков через скакалку.</p> |
| <p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> | <p>Знать правила ОТ и ТБ на уроках физической культуры, историю О. И.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> | <p>Понимать, что такое закаливание и уметь правильно использовать свои знания.</p> |

Тематическое планирование с включением содержания учебного предмета,
 видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов
 2 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 5 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| <p style="text-align: center;">Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>на развитие основных физических качеств. В этом возрасте закладываются основы двигательной деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Система упражнений с большими и малыми мячами (броски и ловля, передача в парах, эстафеты и другие упр.) составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.</p> | <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых</p> | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из подвижных игр</p> |

| | |
|--|---|
| <p>упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «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». «Охотники и олени», «Охотники и утки».</i></p> | <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры, седы (на пятках, углом); кувырки.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;</p> | <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно 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>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> | <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> | <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p> |
|--|--|

Тематическое планирование с включением содержания учебного предмета,
видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов

3 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 5 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. В этом возрасте закладываются основы двигательной деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Система упражнений с большими и малыми мячами (броски и ловля, передача в парах, эстафеты и другие упр.) составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.</p> | <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в</p> | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении</p> |

| | |
|---|---|
| <p>ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> | <p>технических действий из подвижных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Организуемые команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры, седы (на пятках, углом); кувырки. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> | <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> |
| <p>Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> | <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> | <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p> |

Тематическое планирование с включением содержания учебного предмета,
 видов деятельности учащихся, направленных на достижение результатов
 4 класс

| Содержание учебного предмета | Основные виды учебной деятельности |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом до 5 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> |
| <p style="text-align: center;">Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>на развитие основных физических качеств. В этом возрасте закладываются основы двигательной деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах. Система упражнений с большими и малыми мячами (броски и ловля, передача в парах, эстафеты и другие упр.) составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.</p> | <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Займи свое место», «Поймай меня», «Смена мест», «Чай-чай – выручай!», «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»,</p> | <p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении</p> |

| | |
|---|---|
| <p>«Третий лишний». «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> | <p>технических действий из подвижных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> |
| <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Организуемые команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. <i>Акробатические упражнения:</i> упоры, седы (на пятках, углом); кувырки. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> | <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> |
| <p>Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> | <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> | <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p> |