

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации Кунгурского муниципального округа Пермского края

МАОУ "Неволинская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководителем

методического творческого
формирования учителей
основной школы

 Першина
В.Н.

Протокол №1

от "30 " августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

 Бережнева Л.А.

Протокол №1

от "30 " августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 Бадина Т.А.

Приказ № 166/9

от " " августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 класса

(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

на 2023-2024 учебный год

Составитель: *Мазунина А.Н*
учитель физической культуры

с. Неволино, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
Пояснительная записка	4
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	12
Личностные результаты	12
Метапредметные результаты	14
Предметные результаты	17
Содержание обучения	25
1 класс	25
2 класс	27
3 класс	30
4 класс	32
Тематическое планирование	34
1 класс	34
2 класс	44
3 класс	62
4 класс	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду,

воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам

				с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния)

				и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.</p> <p>Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений.</p> <p>Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления</p>

				дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом,</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.</p> <p>Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.</p> <p>Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.</p> <p>Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.</p> <p>Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги,</p>

			<p>упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук</p>
--	--	--	--	--

				<p>и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.</p> <p>Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе.</p> <p>Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа.</p> <p>Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
2.2	Лыжная подготовка	6	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.</p> <p>Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения</p>

				<p>техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>
2.3	Лёгкая атлетика	14	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега</p>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.</p> <p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости</p>

				<p>передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).</p> <p>Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Обучаются приземлению после спрыгивания</p>
--	--	--	--	--

				<p>с горки матов.</p> <p>Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).</p> <p>Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки).</p> <p>Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).</p> <p>Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).</p> <p>Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.</p> <p>Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.</p>

				Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		47		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Развитие основных физических качеств средствами спортивных подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		13		
Раздел 4. Ритмика				
4.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Правильное исходное положение Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка Перестроение в круг из шеренги, цепочки	Содержание этого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед,

		<p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы</p>	<p>назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
4.2 Ритмико–гимнастические упражнения	13	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны,</p>

		<p>предметами (обруч, палка, флажки, мяч)</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в</p> <p>подъеме, отведение стопы наружу и</p> <p>приведение ее внутрь, круговые движения стопой,</p> <p>выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).</p> <p>Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх</p> <p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно</p>	<p>вставание на полупальцы</p> <p>Упражнения на выработку осанки</p> <p>Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.</p> <p>Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.</p> <p>Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы</p> <p>дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>
--	--	---	--

		каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10	Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной	

		<p>руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>	
Игры под музыку	5	<p>Игры под музыку.</p> <p>Ритмические движения в соответствии с характером музыки.</p> <p>Игры под музыку.</p> <p>Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке</p>	<p>Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p>
Итого по разделу	33		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	9	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	<p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки.</p> <p>Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей).</p> <p>Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p> <p>Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.</p> <p>Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит</p>
-----	-------------------------------------	---	---	---

				<p>проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами).</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов</p>
--	--	--	--	---

				<p>выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты</p>
--	--	--	--	--

				<p>результатов.</p> <p>Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами)</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед.</p> <p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед.</p> <p>Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения</p>
--	--	--	--	--

				<p>(работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.

			для занятий в домашних условиях	<p>Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре.</p> <p>Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 – обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p>Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса.</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам).</p> <p>Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации</p>

				<p>мест занятий.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических</p>	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.</p> <p>Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге.</p> <p>Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу</p>

			<p>упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>стройся!» (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации).</p> <p>Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p> <p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой.</p> <p>Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.</p> <p>Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук;</p>
--	--	--	---	---

			<p>туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Знакомятся с хороводным шагом и танцем</p>
--	--	--	---

				<p>галопа, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях.</p> <p>Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации).</p> <p>Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивают движения танца галопа (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).</p> <p>Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2	Лыжная подготовка	6	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p>	<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.</p> <p>Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего</p>

				<p>и ступающего шага.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок).</p> <p>Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p> <p>Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками).</p> <p>Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки.</p> <p>Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении.</p> <p>Обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок).</p> <p>Обучаются передвижению приставным шагом</p>
--	--	--	--	--

				<p>по пологому склону без лыж с лыжными палками.</p> <p>Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками.</p> <p>Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения).</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе.</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.3	Лёгкая атлетика	10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные

			<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). <p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.</p> <p>Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p> <p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.).</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p> <p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений,</p>
--	--	--	--	--

				<p>анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).</p> <p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>
2.4	Подвижные игры	14	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.</p> <p>Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.</p>

			<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.</p> <p>Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол.</p> <p>Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.</p> <p>Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
Итого по разделу	44		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	9	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		9		
Раздел 4. Ритмика				
4.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Правильное исходное положение	Содержание этого раздела составляют упражнения,

		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка</p> <p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы</p>	<p>помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.</p> <p>Построение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
4.2 Ритмико–гимнастические упражнения	13	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки,</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать</p>

		<p>погремушки, ленты) Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку) Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч) Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).</p>	<p>предметы перед собой и сбоку) Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч) Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико- гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>
--	--	--	--

		<p>Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх</p> <p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков</p>	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10	<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p> <p>рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей</p>	

		<p>рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>	
Игры под музыку	6	<p>Игры под музыку.</p> <p>Ритмичные движения в соответствии с характером музыки.</p> <p>Игры под музыку.</p>	<p>Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p>
Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки.

			их отличительные признаки и предназначение	Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	2	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса

				в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья.</p> <p>Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов.</p> <p>Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей).</p> <p>Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют</p>

				<p>и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время</p>
--	--	--	--	--

				работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют

			<p>равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>основные технические элементы, определяют трудности их выполнения.</p> <p>Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен).</p> <p>Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях).</p> <p>Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны).</p> <p>Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд).</p> <p>Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания.</p> <p>Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения</p>
--	--	--	---	--

			<p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск</p>
--	--	--	---	--

				<p>по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.</p> <p>Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.</p> <p>Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно</p>
--	--	--	--	---

				<p>с правого и левого бока).</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик.</p> <p>Разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.;</p> <p>3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону;</p>
--	--	--	--	--

				<p>4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.;</p> <p>5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.;</p> <p>б) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;</p>
--	--	--	--	---

				<p>7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3– 4 – то же, что 1–2;</p> <p>8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п.</p> <p>Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением).</p> <p>Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп.</p> <p>Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;</p> <p>3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу.</p> <p>Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
2.2	Лёгкая атлетика	10	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление).</p> <p>Разучивают подводящие упражнения</p>

			<p>скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической</p>
--	--	--	---	--

				<p>перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 – бег через набивные мячи;</p> <p>4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 – ускорение с высокого старта;</p> <p>7 – ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
2.3	Лыжная подготовка	10	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение плугом</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 – двухшажный ход в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец поворотов</p>

				<p>на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>
--	--	--	--	---

2.4	Подвижные и спортивные игры	14	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.</p> <p>Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки.</p> <p>Играют в разученные подвижные игры.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</p>
-----	-----------------------------	----	--	---

				<p>1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя</p>
--	--	--	--	--

				<p>руками снизу на месте;</p> <p>б – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
Итого по разделу		46		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		14		
Раздел 4. Ритмика				
4.1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	Правильное исходное положение	Содержание этого раздела составляют упражнения,

		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка</p> <p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы</p>	<p>помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.</p> <p>Построение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
4.2 Ритмико–гимнастические упражнения	13	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p>

		<p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку) Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч) Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения</p>	<p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч) Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки Также в раздел входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>
--	--	---	--

		<p>правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх</p> <p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков</p>	
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	10	<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p> <p>рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных</p>	

		<p>направлениях. Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.</p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>	
Игры под музыку	6	<p>Игры под музыку.</p> <p>Ритмические движения в соответствии с характером музыки.</p> <p>Игры под музыку.</p>	<p>Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p>
Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p>Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.</p> <p>Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества.</p> <p>Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.</p> <p>Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p> <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p>	<p>Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности.</p> <p>Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p>Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс</p>
-----	---------------------------------------	---	---	---

				<p>за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе.</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу.</p> <p>Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.</p> <p>Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.</p> <p>Проводят мини-исследования по определению</p>
--	--	--	--	--

				<p>состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 – проводят тестирование осанки;</p> <p>2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.</p> <p>Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.</p> <p>Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперед; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперед (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх;
-----	--	---	--	---

				<p>3–4 – и. п.;</p> <p>2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой;</p> <p>1–3 – подъём туловища вверх;</p> <p>2–4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – упор стоя на коленях;</p> <p>1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги;</p> <p>2–3 – удержание;</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;</p> <p>1 – левая нога вверх;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3 – правая нога вверх;</p> <p>4 – и. п.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. – стойка руки на поясе;</p> <p>1–4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны;</p> <p>1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги;</p> <p>2 – и. п.;</p> <p>3–4 – то же, но касанием правой рукой левой</p>
--	--	--	--	---

				<p>ноги;</p> <p>3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте</p>
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	<p>Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
	Итого по разделу	2		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p> <p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.</p> <p>Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1.</p> <p>И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост;</p> <p>3 – опуститься на спину;</p> <p>4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p>
-----	----------------------------------	----	--	--

				<p>5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 – встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2.</p> <p>И. п. – основная стойка;</p> <p>1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 – наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить</p>
--	--	--	--	---

				<p>упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п.</p> <p>Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание).</p> <p>Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).</p> <p>Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение).</p>
--	--	--	--	--

				<p>Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.</p> <p>Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).</p> <p>Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 – подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 – подъём в упор переворотом из виса стоя</p>
--	--	--	--	---

				<p>на согнутых руках.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений.</p> <p>Разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться;</p> <p>3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону.</p> <p>Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1–4 – небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону.</p> <p>Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2	Лёгкая атлетика	9	Предупреждение травматизма во время выполнения	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины

			<p>легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.</p>
--	--	--	---	--

				<p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий.</p> <p>Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта.</p> <p>Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.</p> <p>Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
--	--	--	--	--

2.3	Лыжная подготовка	11	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов).</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения.</p> <p>Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).</p> <p>Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.</p> <p>Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
-----	-------------------	----	--	--

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p>Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения.</p> <p>Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр.</p> <p>Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния.
-----	-----------------------------	----	---	---

				<p>Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.</p> <p>Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 – стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p>
--	--	--	--	---

				<p>3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.</p> <p>Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения.</p> <p>Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.</p> <p>Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
Итого по разделу		46		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		20		
Раздел 4. Ритмика				
4.1	Упражнения на ориентировку в	5	Правильное исходное положение	Содержание этого раздела составляют упражнения,

пространстве		<p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка</p> <p>Перестроение в круг из шеренги, цепочки</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы</p>	<p>помогающие обучающимся ориентироваться в пространстве.</p> <p>Правильное исходное положение.</p> <p>Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка.</p> <p>Построение в круг из шеренги, цепочки.</p> <p>Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p>Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.</p>
4.2 Ритмико–гимнастические упражнения	13	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»)</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты)</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p>

	<p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку)</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).</p> <p>Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки —</p>	<p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч)</p> <p>Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы</p> <p>Упражнения на выработку осанки</p> <p>Также в раздел входят задания на выработку координационных движений.</p> <p>Основная цель данных упражнений – научить обучающихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.</p> <p>Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.</p>
--	--	---

		<p>вперед, левой — вверх Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков</p>	
<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p>	10	<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев. Движение кистей рук в разных направлениях. Поочередное сжимание в кулак и</p>	

		<p>разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук.</p> <p>Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>	
Игры под музыку	6	<p>Игры под музыку. Ритмические движения в соответствии с характером музыки.</p> <p>Игры под музыку.</p>	<p>Уметь соотносить темп движения с характером и динамическими оттенками музыки. Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики.</p> <p>Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыкальной динамики</p>
Итого по разделу	34		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102		