*Приложение*

*к основной общеобразовательной программе*

*основного общего образования*

*в соответствии с ФГОС ООО*

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Лодейнопольская основная общеобразовательная школа № 1»**

**(МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета  МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»  Протокол от «30» августа 2018 года № 1 |  |  | УТВЕРЖДЕНА  Приказом директора  МКОУ «Лодейнопольская ООШ № 1»  от «31» августа 2018 года № 122 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(предметная область Физическая культура и Основы безопасной жизнедеятельности)**

**1-4 класс**

**УМК: В.И.Ляха**

г. Лодейное Поле

2018 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Распределение учебных часов в процессе проведения уроков**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **1А** | **2А** | **3** | **4А** |
| Знания о физической культуре |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  |  |
| Плавание |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  |
| **Общее количество часов** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1**—**4 классы**

**3 ч в неделю, всего 405ч**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| **Что надо знать** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1—2 классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |