

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (**вариант 2.1.**) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, формирование и развитие социальной (жизненной) компетенции, активности и самостоятельности в познании и общении с людьми с сохраненным и нарушенным слухом, в разных видах деятельности, сохранение и укрепление здоровья слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Вариант 2.1 предполагает, что слабослышащий и позднооглохший обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию слышащих сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки (1 - 4 классы).

АООП НОО по физической культуре для 1-4 класса обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является частью ООП НОО МБОУ «СОШ № 39» г. Чебоксары.

АООП НОО по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича и ориентирована на работу по предметной линии учебников В.И. Ляха

Учебник: В.И.Ляха. Физическая культура 1-4 классы М.: Просвещение, 2012г

Целью АООП НОО по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

АООП НОО обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом школы и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (по 102 ч. в год). Рабочая программа рассчитана на 405 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на:

- воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

АООП НОО обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

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

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате изучения темы обучающиеся научатся:

Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Соблюдать личную гигиену;

Удерживать дистанцию, темп, ритм;

Различать разные виды спорта;

Держать осанку;

Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Составлять комплекс утренней зарядки;

Участвовать в диалоге на уроке;

Умение слушать и понимать других;

Пересказывать тексты по истории физической культуры;

Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;

Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Определять цель возрождения Олимпийских игр;

Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

Правильно выполнять правила личной гигиены;

Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучающиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

Технике высокого старта;

Пробегать на скорость дистанцию 30м;

Выполнять челночный бег 3x10 м;
Выполнять беговую разминку;
Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
Технике прыжка в длину с места;
Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
Бегать различные варианты эстафет;
Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений;
Осваивать технику прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;
Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Обучающиеся научатся:

Играть в подвижные игры;
Руководствоваться правилами игр;
Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Обучающиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
Осваивать технические действия из спортивных игр;
Моделировать технические действия в игровой деятельности;
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
Развивать физические качества;
Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
Использовать подвижные игры для активного отдыха.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Обучающиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;
Размыкаться на руки в стороны;
Перестраиваться разведением в две колонны;
Выполнять повороты направо, налево, кругом;
Выполнять команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
Запоминать короткие временные отрезки;
Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
Выполнять вис на время;
Проходить станции круговой тренировки;
Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
Лазать по канату;
Выполнять висы на перекладине;
Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

Переворот на гимнастических кольцах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся научатся:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;

Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;

Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;

Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;

Выполнять торможение падением;

Проходить дистанцию 1,5 км;

Кататься на лыжах «змейкой»;

Обучающиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучающиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Обучающиеся научатся:

Строиться в шеренгу и колонну;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Выполнять наклон вперед из положения стоя;

Выполнять подъем туловища за 30с на скорость

Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;

Выполнять вис на время;

Проходить станции круговой тренировки;

Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

Лазать по канату;
Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
Выполнять висы не перекладине;
Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Обучающиеся получат возможность научиться:

Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучающиеся научатся:

Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
Технике высокого старта;
Пробежать на скорость дистанцию 30м;
Выполнять челночный бег 3х10 м;
Выполнять беговую разминку;
Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
Технике прыжка в длину с места;
Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
Бегать различные варианты эстафет;

Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
Метать гимнастическую палку ногой;
Преодолевать полосу препятствий;
Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
Пробегать 1 км.

Обучающиеся получат возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
Осваивать технику бега различными способами;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
Описывать технику прыжковых упражнений;
Осваивать технику прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
Описывать технику бросков большого набивного мяча;
Осваивать технику бросков большого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
Описывать технику метания малого мяча;
Осваивать технику метания малого мяча;
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Обучающиеся научатся:

Играть в подвижные игры;
Руководствоваться правилами игр;
Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
Выполнять броски мяча различными способами;
Участвовать в эстафетах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучающиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Обучающиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;

Прыгать в высоту спиной вперед;
Прыгать на мячах – хопаз;
Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
Метать мяч на точность;
Проходить полосу препятствий.

Обучающиеся получат возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
Описывать технику беговых упражнений
Осваивать технику бега различными способами
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
Описывать технику прыжковых упражнений.
Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Описывать технику бросков большого набивного мяча.
Осваивать технику бросков большого мяча.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Описывать технику метания малого мяча.
Осваивать технику метания малого мяча.
Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Обучающиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;
Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

Деятельности;

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

Развивать физические качества.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Обучающиеся научатся:

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Выполнять строевые упражнения;

Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

Выполнять упражнения на внимание и равновесие;

Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке;

Лазать по канату в три приема;

Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;

Прыгать в скакалку в тройках;
Выполнять вращение обруча.

Обучающиеся получают возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
Правилам тестирования виса на время;
Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
Выполнять различные варианты вращения обруча;
Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Обучающиеся научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
Переносить лыжи под рукой и на плече;
Проходить на лыжах 1,5 км;
Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
Тормозить «плугом»;
Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Обучающиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
Осваивать универсальные умения;
Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выпускники научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускники получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускники научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускники получают возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Выпускники научатся:

- Пробегать 30 и 60м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Выпускники получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

Описывать технику бросков большого набивного мяча;

Осваивать технику бросков большого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

Описывать технику метания малого мяча;

Осваивать технику метания малого мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Выпускники научатся:

Давать пас ногами и руками;

Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;

Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

Участвовать в эстафетах;

Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

Играть в подвижные игры.

Выпускники получают возможность научиться:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

Осваивать технические действия из спортивных игр;

Моделировать технические действия в игровой деятельности;

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
Развивать физические качества.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Выпускники научатся:

Выполнять строевые упражнения;
Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
Выполнять мост;
Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
Выполнять упражнения на кольцах;
Выполнять опорный прыжок;
Проходить станции круговой тренировки;
Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
Крутить обруч;
Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
Подтягиваться, отжиматься.

Выпускники получат возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
Правилам тестирования виса на время;
Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
Выполнять различные варианты вращения обруча;
Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Выпускники научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
Переносить лыжи под рукой и на плече;
Проходить на лыжах 1,5 км;
Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
Тормозить «плугом»;
Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Выпускники получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
Осваивать универсальные умения;
Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Содержание учебного предмета, курса

При планировании учебного материала в авторскую программу внесены изменения. В виду отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» на основании рекомендаций авторской программы содержание раздела «Плавание» заменено легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. Исходя из этого, учитывая возможности школы, часы из раздела «Плавание», а также часть часов из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры» переданы на вариативный раздел «Хореография».

1 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6 ч)

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.
Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
Физические упражнения, их влияние на организм.
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 ч)

«Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты».

Использовать подвижные игры для активного отдыха.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (26 ч)

Организуемые команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой,

переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (26 ч)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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, инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20 ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (17 ч)

Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, 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 передвижением, в длину и высоту, прыгивание и запрыгивание.

Броски большого, метания малого мяча. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ч)

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, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

ХОРЕОГРАФИЯ (34ч)

Содержание раздела 2 года обучения направлено на развитие умения исполнять: фигурную польку, вальс — променад, русские танцы с использованием элементов хоровода и перепляса.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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, инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (63 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)

Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, 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 передвижением, в длину и высоту, прыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места.

Броски большого, метания малого мяча. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (23 ч)

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, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (12 ч)

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перлазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Обучающиеся научатся:

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

ХОРЕОГРАФИЯ (34 ч)

Содержание раздела 3 года обучения направлено на развитие умения исполнять: историко-бытовой танец — полонез, фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

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 (68ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20 ч)

Беговые упражнения. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Броски большого, метания малого мяча. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка», «Мы туристы», Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат», «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Эстафеты с предметами.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (16 ч)

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15 ч)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ХОРЕОГРАФИЯ (34 ч)

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки обучающихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№	Тематическое планирование	Количество	Основные виды деятельности обучающихся
---	---------------------------	------------	--

		часов на тему	
1	Знание о физической культуре. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие об обморожении. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	6	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различие в основных способах передвижения человека. <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Анализировать</i> причины возникновения физической культуры <i>Различать</i> упражнения по воздействию на различные группы мышц <i>Давать характеристику</i> основных физических качеств
2	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Режим дня и личная гигиена. Приемы закаливания. Влияние физических упражнений на осанку. Способы самоконтроля. Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок.	В процессе урока	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
Физическое совершенствование (61 час)			
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз.	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Техника кувырка вперед в упор присев. Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Техника выполнения стойки на лопатках. Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Акробатические комбинации. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Развитие силовых качеств. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики. Развитие координационных способностей.	16	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при

			<p>разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
5	<p>Легкая атлетика. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Развитие координации. Эстафеты с мячами. Развитие прыжковых качеств.</p>	16	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
6	<p>Подвижные игры. Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашиотисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты». Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность Упражнения на развитие внимания. Упражнения на ловкость и координацию. Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры с волейбольным мячом. Подвижные игры с волейбольным мячом. Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.</p>	12	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>

3	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4	<p>Гимнастика с основами акробатики.ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические упражнения: перекаты назад и вперёд в группировке, кувырок вперёд и второй слитно, стойка на лопатках с согнутыми коленями.Полоса препятствий. Прыжки через скакалку.Преодоление полосы препятствий. Строевые элементы. Метание в цель с места.Повороты направо и налево. Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке, «моста» из положения лёжа на гимнастическом мате, стойка на лопатках.Перекаты назад в группировке, кувырок вперёд в группировке, «мост».Акробатические упражнения. Перестроение из одной шеренги в две после расчета на первый-второй.Кувырок вперёд в группировке. Акробатические упражнения.Акробатические упражнения. Упражнения на мышцы брюшного пресса.Преодоление препятствий полосе из 5-ти препятствий, подъём туловища из положения лёжа.Преодоление полосы препятствий Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево.Упражнения в равновесии на бревне. Подтягивание на подвесной перекладине, подъём туловища наклон вперёд из положения сидя на полу.Преодоление полосы препятствий</p>	<p>54</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических <i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
5	<p>Легкая атлетика.ТБ на уроках физической культуры.Встречная эстафета с передачей малого мяча.Высокий старт на дистанции 30 м Челночный бег.Многоскоки. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча из-за головы, бег на дистанцию 30 м.Челночный бег 3* 10 м , прыжки в длину с места Метание мяча на дальность, бег на дистанцию 500 м Прыжки в длину с места, подтягивание, наклоны вперёд сидя на полу Метание малого мяча в цель.Линейная эстафета с переноской набивного</p>	<p>17</p>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две</p>

	<p>мяча.Передача мяча от груди в парах. Метание малого мяча с места на дальность.Встречная эстафета Бег с ускорением от 30 до 60 м.6-минутный бег с учетом времени.Метание малого мяча стоя на месте на дальность.Эстафеты с прыжками (со скакалкой)</p>		<p>ноги <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель <i>Описывать</i> технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
6	<p>Подвижные 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, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.</p>	10	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр <i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
7	<p>Лыжная подготовка.ТБ при катании на лыжах.Построение в одну шеренгу .Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции 600-650 м скользящим шагом без палок.Повороты «веером» вправо и влево.Прохождение дистанции до 800 м скользящим шагом в среднем темпе без алок.Скользкий шаг с активной работой рук.Прохождение дистанции до 400 м на скорость.Скользкий шаг. Работа рук с</p>	16	<p><i>Выполнять</i> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>

	<p>палками..Метание снежков на дальность.Спуск в основной стойке. Подъём на склон ступающим шагом.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъём и спуск с горы в основной тойке. Передвижение скользящим шагом без палок.Подъём и спуск с горы.Передвижение скользящим шагом с палками. Спуск и подъём с горы.Подъём на горку «лесенкой» Прохождение дистанции 700-800 м. Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000 м. Передвижение на лыжах до 1 км.Эстафеты на лыжах</p>		
	Итого:	102	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знание о физической культуре. ТБ на уроках физической культуры. Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка	5	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр <i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки
2	Способы физкультурной деятельности. Правильная осанка. Физическое развитие	В процессе урока	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (63 часа)			
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	В процессе урока	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веребочка под ногами»юКувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой». Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя. Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися. Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой». Преодоление полосы препятствий. Произвольное преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	12	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
5	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний». Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол». Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол». Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний». Прыжок в длину с места. Игра	12	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами.</i>

	«Пионербол». Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы». Челночный бег 3x10 м на результат. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров». Метание набивного мяча на дальность.		<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
6	Подвижные игры. Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка». Игра «Белые медведи». Игра «Кто быстрее?». Подтягивание. Элементы игры «Пионербол». Игра «Пятнашки». Игра «Пустое место». Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячом. Эстафеты с обручем. Эстафеты с предметами. Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?» Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч». Игра «Кто дальше бросит», «Стой». Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель». Передача мяча снизу, от груди. Эстафеты с мячом. Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу». Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом. Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему». Эстафеты с мячом. Эстафета со скакалкой. Эстафеты с обручем	23	<p><i>Уметь</i>: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p><i>Уметь</i>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
7	Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах	16	<p><i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p>

	<p>ступающим и скользящим шагом без палок .Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».Эстафеты на лыжах. Подъемы и спуски под уклон Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение на лыжах до 1 км. Подъемы и спуски под уклон Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке. Торможение. Игра «Быстрый лыжник»</p>		
8	<p>Хореография . ТБна занятиях ритмики. Понятие «хореография».История хореографического искусства.История возникновения «Вальса». Усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ «Вальс». Упражнения на развитие чувства ритма. Малый квадрат. Приемы музыкально- двигательной выразительности. Совершенствование техники исполнения малого квадрата. Основные приемы и движения эмоционально-динамического характера. Совершенствование техники исполнения малого квадрата. Импровизация. Музыкально-игровое творчество. Постановка корпуса. Особенности музыки и образов игры. Работа в парах. Комплекс эстрадной разминки на полу, на середине зала. Музыкально–пластические этюды. Комбинация упражнений для позвоночника. Большой квадрат.Упражнения на растяжку. Техника исполнения большого квадрата. Упражнения на вращение суставов. Подготовительные упражнения по освоению навыков пластического танца. Совершенствование техники исполнения большого квадрата. Позиции ног, рук. Работа в парах. Положение стопы и подъема.Работа в парах. Движения кисти. Совершенствование пластики рук. Приседание по 1,2 позиции ног. Работа в парах. Характерный Battementtendu. Танцевальный ход с носка, приставной шаг, припадание. Веребочка. Бегунок (бег с высоким подниманием колена и носка) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности</p>	34	<p>Умеют заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части), входят в музыку через импровизацию, создают свои собственные танцевальные композиции, контролируют и координируют своё тело. Знают новые направления, виды хореографии и музыки; классические термины; жанры музыкальных произведений.</p>

мышц бедра. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упражнения для развития выворотности ног. и танцевального шага Показательные выступления		
Итого:	102	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знание 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.	В процессе урока	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
2	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).	В процессе урока	<i>Знать</i> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

Физическое совершенствование (68 часов)

3	<p>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.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность			
4	<p>Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.!» Ходьба по бревну на носках. Мост (с помощью и самостоятельно). Мост (с помощью и самостоятельно). Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Висы и упоры (оценка техники). Висы и упоры. Подтягивание в вися (на результат). Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Ходьба по бревну на носках.</p>	16	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в вися на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
5	<p>Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на</p>	20	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция». <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две</p>

	<p>заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча</p> <p>Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).</p> <p>Игра «Заяц без логова». Развитие выносливости</p> <p>Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м).</p> <p>Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Кросс (1 км) по пересеченной местности. Кросс (1 км) по пересеченной местности.</p>		<p>ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
6	<p>Подвижные игры. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Игры «Белые медведи», «Космонавты»</p> <p>Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»</p> <p>Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»</p> <p>Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты с предметами.</p> <p>Игра «Парашютисты». «Что изменилось?», «Точный поворот». «Запрещенное движение», «Быстро по местам»</p> <p>«Ползуны», «Западня», «Посадка картофеля»</p> <p>«Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч»</p>	17	<p><i>Уметь</i>: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
7	<p>Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках л/п. Подъемы, спуски, повороты. Подъемы, спуски, повороты. Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Одновременный двухшажный ход. Катание с гор с поворотами. Подъем полуелочкой. Подъем полуелочкой. Катание с гор с поворотами. Прохождение дистанции 2,5 км. Подъем полуелочкой. Попеременный и одновременный лыжные ходы. Попеременный и одновременный лыжные ходы. Попеременный и одновременный лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км. Круговая эстафета с этапом 200м.</p>	15	<p><i>Уметь</i> передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>

8	<p>Хореография. Т.Б на занятиях ритмики. Понятия «современная хореография». История современного хореографического искусства. История возникновения «Мазурки». Музыкальные размеры $\frac{3}{4}$. Историко-бытовой танец. «Мазурка».</p> <p>Упражнения на развитие чувства ритма.</p> <p>Приемы музыкально-двигательной выразительности..</p> <p>Основные движения эмоционально-динамического характера. Основной шаг «Мазурки». Музыкально-игровое творчество. Постановка корпуса .</p> <p>Особенности музыки и образов игры. Работа в парах. Комплекс эстрадной разминки на полу, на середине зала. Основы пластики. Комбинация упражнений для позвоночника. Техника исполнения основного шага «Мазурки». Упражнения на растяжку.</p> <p>Совершенствование техники исполнения основного шага «Мазурки». Упражнения на вращение суставов. Прыжки. Подготовительные упражнения по освоению навыков пластического танца.</p> <p>Позиции ног, рук. Работа в парах. Положение стопы и подъема. Работа в парах. Движения кисти. Совершенствование пластики рук. Приседание по 1,2 позиции ног. Работа в парах. Характерный <i>Battement tendu</i>. Танцевальный ход с носка, приставной шаг, припадание. Вербочка.</p> <p>Бегунок (бег с высоким подниманием колена и носка)</p> <p>Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. Упражнения для развития выворотности ног. и танцевального шага</p> <p>Показательные выступления .</p>	34	<p>Умеют выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции.</p> <p>Владеют танцевальной терминологией. Знают основные требования классического танца; названия движений на французском языке, их перевод и значение. Воспринимают движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения. Умеют выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; контролировать и координировать своё тело.</p>
Итого:		102	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
-------	--	------------

1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
	Основная литература для учителя	
	Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В. И. Физическая культура 1 классы, Просвещение 2012г. Рабочая программа по физической культуре	Д Д Д
	Дополнительная литература для учителя	
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Ф Д Д Д
	Дополнительная литература для обучающихся	
	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
2.	Оборудование зала	
	Бревно гимнастическое Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Скакалка детская Мат гимнастический Кегли Обруч пластиковый детский Флажки Рулетка измерительная Лыжи Аптечка Сетка волейбольная Зал хореографии: станок хореографический Спортивная площадка, детская игровая площадка, игровая комната	П П П П П К П К Д Д К П Д Д К К
3.	Игры и игрушки	

	Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской). Контейнер с комплектом игрового инвентаря	Д Ф Ф Д
4.	Экранно-звуковые пособия	
	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru/)	Д

Приложение № 1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся по физической культуре.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Текущий учет **организуется по четвертям, полугодиям и выставляется годовая оценка по физической культуре:**

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Проведение зачетно – тестовых уроков

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)