

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО УЧИТЕЛЯ ШКОЛЫ РСФСР М.Б. РАКОВСКОГО г. ЛИПЕЦКА

Рассмотрена Утверждаю

на заседании кафедры Директор учителей начальных МБОУ СОШ №24

классов «Детство» им. М.Б.Раковского

г.Липецка

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Ж.

Иванищева

\_\_\_\_\_\_\_/ Фаткина А.М./ Приказ от \_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

Протокол от \_\_\_\_№\_\_\_\_

**Рабочая программа**

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

для обучающихся 1-4-х классов

с задержкой психического развития

на 2022 – 2027 уч.г

г. Липецк

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 - 4 классов с ОВЗ (задержкой психического развития) (вариант 7.1) составлена на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1);

5. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);

6. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) МБОУ СОШ №24 им. М.Б. Раковского г. Липецка;

7. Рабочей программы предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы».

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Основная ***цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные ***задачи:***

сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

 формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

 содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

 обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

 развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

- приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позв оляющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 405 ч: в 1 классе — 99 ч (33 учебные недели), во 2–4 классах — по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе).

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Ценностные ориентиры* программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания программы:*

 Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

 Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

 Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

 Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

 Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

 Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний,

практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

 Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

Цель - формирование у обучающихся целостного представления возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

***Личностные результаты***

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. ***Метапредметные результаты***

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

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

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

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

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

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

*Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***Предметные результаты***

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Выпускник научится:***

 ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

 раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

 ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

 характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

 выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

 организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие,

гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

 выполнять организующие строевые команды и приёмы;

 выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

 выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

 *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

 *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,* *показателей* *своего* *здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

 *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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

 *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

 *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

 *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

 *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

 *выполнять передвижения на лыжах.*

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; - играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности: Контрольные упражнения Нормативы

Мальчики Девочки

«5» Бег 30 м с высокого 6,1 старта

«4» «3» «5» 6,2-7,3 7,5 6,8

«4» «3» 6,4-7,5 7,6

Челночный бег 3х10 м (сек) 9,9 10,0- 11,2 10,2 11,1

Бег 1000 м 5,45 5,46- 8,46 6,00 8,45

Подтягивания (кол-во раз) 4 3-2 1 12

10,3- 11,7 11,6

6,01- 9,10 9,09

11-5 4

Прыжок в длину с 140 120 100 120 100 80 места (см)

Пресс за 30 сек 9 7 5 11 9 7

**2 класс**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

*иметь представление*:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

*уметь:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; - демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения

Мальчики

Нормативы Девочки

«5» Бег 30 м с высокого старта 5,9 Челночный бег 3х10 м (сек) 9,1

Бег 1000 м 5,36

«4» «3» 6,0-7,0 7,1

9,2-10,3 10,4

5,37-8,30 8,31

«5» «4» «3» 6,1 6,2-7,2 7,3 9,7 9,8- 11,2

11,1

5,50 5,51- 8,51 8,50

Подтягивания Прыжок в места (см)

(кол-во раз) 4 3-2 длину с 150 130

1 12 11-5 4 115 130 110 90

Пресс за 30 сек (раз) 11 9 Метание мяча с места 150 г 20 18 Приседания за 1 мин. 40 38 Скакалка за 1 мин. 40 20

8 14 13 12 15 18 15 10 36 38 36 34 10 60 40 20

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

*иметь представление*:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; - о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; *уметь:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

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

-демонстрировать уровень физической подготовленности Контрольные упражнения Нормативы

Мальчики Девочки

«5» Бег 30 м с высокого старта 5,6 Челночный бег 3х10 м (сек) 8,8

Бег 1000 м 5,16

«4» «3» 5,7-6,7 6,8 8,9-10,1 10.2

5,17- 8,16

«5» «4» «3» 5,9 6,0-6,9 7,0 9,3 9,4- 10,8

10,7

5,40 5,41- 8,41

8,15 Подтягивания (кол-во раз) 6 5-3

8,40

2 16 15-8 7

Прыжок в длину с 160 140 места (см)

Пресс за 30 сек (раз) 12 10

125 140 120 100

9 15 14 13

Метание мяча с места 150 г 25 20 Приседания за 1 мин. 42 40 Скакалка за 1 мин. 50 30 Наклон вперёд сидя на полу 9 8-5

15 18 15 12 38 40 38 36 10 70 50 30 4 13 12-7 6

**4 класс**

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

*знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения

Мальчики

Нормативы Девочки

Бег 30 м с высокого старта Челночный бег 3х10 м (сек) Бег 1000 м

«5» «4» 5,4 5,5-6,5 8,6 8,7-9,8 5,00 5,01-

8,00

«3» «5» 6,6 5,9 9.9 9,1 8,01 5,30

«4» «3» 5,5-6,5 6,6 9,2-10,3 10,4 5,31- 8,31 8,30

Подтягивания Прыжок в места (см)

(кол-во раз) 7 6-4 длину с 165 155

3 18 17-9 8 135 150 130 110

Пресс за 30 сек (раз) 13 11 Метание мяча с места 150 г 30 25 Приседания за 1 мин. 44 42 Скакалка за 1 мин. 60 40 Наклон вперёд сидя на полу 10 9-5

10 17 16 14 20 20 18 15 40 42 40 38 20 80 60 40 3 12 11-6 5

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123).

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 от 30.05.2012г. Успеваемость учащихся, *отнесенных* *по* *состоянию* *здоровья* *к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных *к специальной медицинской группе «А»,* рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Модуль 2. Самбо. Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и

назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации -различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры -задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Раздел «Самбо (введение)».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние

дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «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»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 5. Плавание.*

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на

груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

*Модуль* *6. Модуль отражающий национальные,* *региональные* *или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики - воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки», «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей

голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения**

**1 класс Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как

жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование *Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*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.

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

***Лыжные гонки***

*Организующие 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. *Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование *Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне;

передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические* *упражнения* *прикладного* *характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход. *Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом». ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную

высоту и расстояние бросок». ***Общеразвивающие*** физических качеств.

от туловища;

***физические***

подвижные игры:

***упражнения*** на

«Волна», «Неудобный

развитие основных

**3 класс Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование *Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. ***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием. ***Подвижные игры***

*На* *материале* *раздела* *«Гимнастика* *с* *основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами

и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование *Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.* ***Лыжные гонки***

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

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага». *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка

мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». *На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ)**

**Раздел программы/** **Характеристика** **видов** **деятельности тематическое планирование** **учащихся**

***Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры***

История древних Олимпийских игр:Знать исторические и мифологические аспекты возникновение первых соревнований ивозникновения Олимпийских игр. Иметь миф о Геракле, появление мяча и игр спредставление: об истории зарождения игровых мячом. видов спорта на примере футбола и баскетбола; Зарождение и история футбола,о современном развитии футбола и баскетбола, баскетбола. правилах игры.

Эмблемы футбольных и баскетбольных Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубов России. клубы по их символике.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия)*** Организация мест занятий физическойЗнать и соблюдать правила техники безопасности культурой и спортом. Причиныпри занятиях физическими упражнениями. возникновения травм при занятиях Подбирать спортивную форму в соответствии с физическими упражнениями и их разделами программы и температурным режимом, в

предупреждение. Подбор специальнойтом числе для занятий футболом и баскетболом.. одежды и обуви для занятийУметь определять виды физических упражнений и физической культурой иприменять их в повседневной жизни.

спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

***Физическая культура человека***

Человек – части тела, мышцы, кости иЗнать простейшее строение человека, положение суставы. его тела в пространстве и виды передвижений. Основные положения тела человека вЗнать и в случае необходимости применять правила пространстве и виды передвижений. первой помощи при травмах и ушибах на занятиях Оказание первой помощи при травмах физической культурой и в повседневной жизни.

и ушибах на занятиях по спортивнымЗнать и применять правила безопасности на играм. занятиях спортивными играми

Правила безопасности на занятиях спортивными играми.

***Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Режим дня и его составление.Знать о правильном планировании режима дня и Закаливание и его значение для соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать укрепления здоровья, проведениезначение закаливающих процедур для укрепления закаливающих процедур. здоровья. Включать в собственный режим дня Оздоровительные занятия физическимизакаливающие процедуры, различные комплексы упражнениями в режиме дня: физических упражнений, в том числе на комплексы утренней зарядки иформирование осанки, профилактике плоскостопия физкультминуток. упражнения с предметом и без него.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.

Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Соблюдение режима дня и личнойПравильно планировать и соблюдать режим дня и гигиены. личную гигиену.

**Раздел 3. Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Строевые упражнения – основная Знать и выполнять упражнения организационного стойка, построение в колонну ихарактера.

шеренгу по одному самостоятельно иПроявлять дисциплинированность.

по сигналу на время. Понимать значение и направленность выполняемых Размыкание в колонне и шеренге, наупражнений для повышения уровня общей месте и в движении. физической подготовки.

Повороты на месте.

Упражнения для повышения уровняЗнать разновидности выполняемых упражнений общей физической подготовки. (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их Разновидности ходьбы (на носках,специальное и оздоровительное значение. Уметь

пятках, внутреннем и внешнем сводеприменять их в повседневной жизни.

стопы, перекатами с пятки на носок,Качественно выполнять общеразвивающие подскоками, в полуприседе, приседе,упражнения, упражнения с гимнастической палкой широкими шагами, выпадами влево ии скакалкой.

вправо, с поворотом туловища влево и

вправо и пр.) Проявлять активность, предлагать и выполнять Бег в различных направлениях,иные варианты упражнений на развитие физических гладкий, с изменением ширины шага,качеств. Проявлять лидерские качества и скорости, приставными шагами, представлять упражнения перед классом.

спиной вперед, семенящий, с

остановкой по сигналу, с заданием, сЗнать названия предметов их форму и предметом в руках. предназначение.

Прыжки на двух и одной ноге на месте,Знать название спортивного оборудования и его с продвижением вперед, в длину, спредназначение.

высоты.

Лазание, перелазание в различных Знать и уметь доступно объяснять правила исходных положениях; попроведения эстафет.

гимнастической Качественно выполнять эстафетные задания. скамейке; гимнастической стенке; в Уметь работать в команде.

ограниченном пространстве по высоте,Уметь взаимодействовать с партнером.

коридору, лабиринту. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении Общеразвивающие упражнения сэстафетных заданий. Умение взаимодействовать в широкой амплитудой движения.команде.

Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом. Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса).

Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов

**Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел «Футбол»**

Физическая подготовка. Знать и выполнять упражнения на развитие Воспитание гибкости, ловкости ифизических качеств.

быстроты средствами общей иОбладать универсальными умениями по специальной физической подготовки. взаимодействию в парах и группах при выполнении Техническая подготовка. физических упражнений.

*Техника передвижения.* Бег обычный, Обладать универсальными умениями спиной вперед, с крестным иорганизовывать и планировать учебное приставным шагом. Прыжки толчкомсотрудничество с учителем и сверстниками, одной и двумя ногами.. Остановка во определять цели и функции участников, способы время бега выпадом и прыжком. взаимодействия; планировать общие способы Повороты переступанием, прыжком иработы.

на опорной ноге. Уметь технически верно выполнять элементы *Приемы техники владения мячом и* футбола. Знать и понимать назначение того или *основные способы их*иного действия.

*выполнения.* Удары в по мячу (правой иУметь контролировать собственные действия.

левой ногой) внутренней частьюАнализировать и объективно оценивать результаты подъёма, внутренней стороной стопы,собственного труда; техническое выполнение

средней частью подъёма, внешнейдвигательных действий; добросовестность частью подъёма, носком, пяткой навыполнения учебных заданий.

месте, в движении, в прыжке, с Выполнять технические действия.

поворотом по катящимся иДемонстрировать упражнения, направленные на летящим мячам с различнойформирование навыка по владению мячом. траекторией и направлениями Удары Объяснять основные элементы действий.

на точность: в ноги партнеру, в створ Демонстрация четкого и правильного выполнения ворот, в цель, на ходу двигающемусятехники футбола.

партнеру. Описывать и демонстрировать техники владения Удар по мячу головой средней имячом.

боковой частями лба на месте, в Научатся выполнять упражнения по образцу движении, в прыжке, с поворотом поучителя, учеников, видеоматериалам.

летящим мячам с различнойНаучатся творчески подходить к выполнению траекторией и направлениями. упражнений и добиваться достижения конечного Остановка мяча подошвой, внутреннейрезультата.

и внешней стороной стопы, средней

частью подъёма, голенью, пяткой,Уметь ориентироваться в игровом пространстве, грудью, животом, головой на месте, в выбирать правильную позицию при атакующих и движении, в прыжке, соборонительных действиях

поворотом катящихся и летящих мячейСпособность строить учебно-познавательную с различной траекторией идеятельность, учитывая все её компоненты (цель, направлением. мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Ведение мяча внешней, средней иСпособность оценивать изменяющуюся ситуацию, внутренней частями подъёма, носком, мыслить логически и быстро принимать решение.  внутренней стороной стопы, бедром,Способность мыслить тактически

средней частью лба по прямой, поМотивированность к занятиям физической дугам с изменением направления, скультурой, в частности футболом

изменением скорости движения. Умение правильно взаимодействовать с Обманные движения (финты): уходом, партнерами

«Ударом» ногой, «Ударом» головой,Умение взаимно контролировать действия друг «Остановкой мяча» ногой, друга, взаимодействовать, договариваться. «Остановкой мяча» головой при

расположении соперника спереди, с боку или сзади.

Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку.

Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.

Тактическая подготовка

Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры.

***Раздел «Баскетбол»***

Упражнения на развитие специальных Знать упражнения на развитие физических качеств. физических качеств, а также органов иЗнать и понимать на развитие каких мышц систем, несущих основную нагрузкунаправленно определенное упражнение и уметь при выполнении изучаемых приемов. правильно его выполнять.

Подводящие упражнения для обучения Уметь моделировать технические действия

ведению мяча. Принятие исходного- поэлементно раскладывать технические действия и положения для ведения мяча. качественно поэтапно их выполнять;

Имитационное упражнения без мяча:-взаимодействовать в парах и группах при имитация ведения мяча на местевыполнении технических действий баскетбола; правой, а затем левой рукой шагом по -осваивать умение управлять эмоциями во время прямой; бегом по прямой; по кругу; вучебной и игровой деятельности;

движении с изменением направления и-выявлять ошибки при выполнении технических скорости. действий из спортивных игр.

Подвижные игры для закрепленияЗнать и уметь выполнять упражнения для развития техники выполнения передвижений:гибкости и растяжения мышц и связок «зоркий глаз», «падающаяпозвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних палка», «день и ночь» и иные. конечностей.

Упражнения для повышения уровняУметь планировать пути достижения целей и общей физической подготовки: дляустанавливать целевые.

развития и укрепления мышечно-Способность к точному согласованию движений, с связочного аппарата (укрепленияучетом изменяющихся условий (направления, мышц спины, брюшного пресса, амплитуды и скорости мяча).

плечевого пояса, нижних и верхних Способность к метапредметным связям и развитие конечностей. Упражнения с гантелямиключевых компетенций на основе понятий: и эспандером. направление, амплитуда, скорость, масса, объём, Специальные подготовительныечастота и иные.

упражнения с набивным мячом (медбо лом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.

Обучение техническим приемамВыполнять физические упражнения для развития баскетбола начинают с изучения: физических навыков

основных стоек - высокие, средние, Использовать игру в баскетбол как средство низкие; и техники передвижений -организации активного отдыха и досуга. Выполнять перемещения приставнымиправила игры в баскетбол в процессе шагами; противоходом в средней исоревновательной деятельности. Описывать низкой стойке; лицомтехнику передвижения в стоке баскетболиста и вперед; скрестным шагом; левым использовать ее в процессе игровой деятельности. (правым) боком; спиной вперед. Бег Описывать технику прыжка вверх толчком одной с различными способами: с изменениемприземлением на другую, использовать ее в темпа, направления - обегая стойки,процессе игровой деятельности. Описывать технику мячи, препятствия, с остановками, аостановки двумя шагами и использовать ее в также в пределах границпроцессе игровой деятельности. Описывать технику баскетбольной площадки. остановки прыжком и использовать ее в процессе Упражнения на соединение частейигровой деятельности. Описывать технику ловли технического приема вмяча после отскока от пола и демонстрировать ее в

целостные двигательные действия - процессе игровой деятельности. броски, ловля мяча, передача

партнеру.

Остановка в движении по звуковому сигналу.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях -одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от

щита.

Игровые упражнения с малыми иОриентироваться в разнообразии способов решения большими мячами развивающиезадач

двигательные качества, Уметь быстро реагировать на изменяющуюся совершенствующие владение ловли и ситуацию.

передачи мяча и развивающиеНаучатся дополнять и расширять имеющиеся тактическое мышление. знания и представления о новых умениях и

навыках.

Подвижные игры с тактическимиСоблюдать правила взаимодействия с игроками. действиями: «брось —Уметь четко формулировать правила игры. поймай», «выстрел в небо», «мячНаучатся соблюдать правила взаимодействия с среднему», «мяч соседу», «бросок мячаигроками.

в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч

ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.

***Раздел «Волейбол»***

Т/б при работе с мячом. ПодачаПринимать адекватные решения в условиях мяча одной рукой через сетку. Приемигровой деятельности.

мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м(ГТО).

Игра «Пионербол». Подача мячаОсваивать двигательные действия в подвижных одной рукой через сетку. Прием мячаиграх.

двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол». Подача мяча одной рукой через сетку.

Прием мяча двумя руками. ЧелночныйДемонстрировать бросок мяча на дальность. бег 3Х10м. Игры «Перестрелки»,Проявлять быстроту и ловкость во время «Пионербол». Передача и подачаподвижных игр.

мяча, прием мяча двумя руками.

Челночный бег 3Х10м. ИгрыОсваивать универсальные умения управлять

«Перестрелки», «Пионербол».эмоциями в процессе учебной и игровой Челночный бег 3Х10м(ГТО).деятельности.

Передача и подача мяча, прием

мяча двумя руками. ИграПроявлять быстроту и ловкость во время «Пионербол». Передача и подача мячаподвижных игр.

одной рукой через сетку. Прием мяча

двумя руками. Игры «Перестрелки»,Осваивать универсальные умения работы с мячом «Пионербол». Передача мяча. Подача

мяча одной рукой через сетку» ПриемСоблюдать дисциплину и правила техники мяча двумя руками. Игра «Пионербол»безопасности во время подвижных игр.

Подача мяча одной рукой через

сетку. Прием мяча двумя руками. Проявлять быстроту и ловкость во время Игра «Перестрелки», «Снайперы». подвижных игр.

Подача мяча одной рукой через

сетку. Прием мяча двумя руками. Соблюдать дисциплину и правила техники Игра «Перестрелки», «Снайперы».безопасности во время подвижных игр.

Ловля и передача мяча на месте и в

движении. Броски в цель- Описывать и осваивать технические действия из горизонтальную. Игра «Охотники испортивных игр.

утки» Ловля, передача мяча. Броски

в цель-горизонтальную. Подача мячаМоделировать технические действия спортивных одной рукой. Игра «Перестрелка».игр.

Подача мяча одной рукой. Ловля,

передача мяча. Броски в цель-Демонстрировать подачу мяча. Осваивать горизонтальную. Игра «Перестрелка».универсальные умения управлять эмоциями в Броски мяча в цель - вертикальную.процессе учебной и игровой деятельности. Подача мяча одной рукой через

сетку. Прием мяча двумя руками.Взаимодействовать в парах и группах при «Пионербол» Броски мяча в цель -выполнении технических действий из спорт.игр. вертикальную. Подача мяча одной

рукой через сетку. Прием мяча двумяВзаимодействовать в парах и группах при руками. «Пионербол» Броски мяча ввыполнении технических действий из спорт.игр. цель - вертикальную. Подача мяча

одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»

**МОДУЛЬ 2. САМБО**

**Раздел программы/** **Характеристика видов деятельности тематическое планирование учащихся**

***Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры***

Физическая культура у народов Древней Руси. Знать и уметь представить аудитории История развития физической культуры в теоретические сведения об истории и XVII–XIX вв. История развития гимнастики иразвития физической культуры в её значение в жизни человека и в системеразные эпохи, её значение в жизни человека. физического Знать историю и развитие гимнастики. воспитания. Зарождение гимнастики как видаЗнать историю и развитие борьбы Самбо, её спорта. Зарождение и развитиероль и значение для подготовки солдат борьбы Самбо. Роль и значение физическойрусской армии

культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия)*** Физическая культура - важное средство Знать о физической культуре, как о важном физического развития и укрепления здоровья средстве физического развития и

человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФКукрепления здоровья человека.

как средство воспитания трудолюбия, Знать и уметь представить аудитории организованности, воли и жизненно важных понятие о физической культуре умений и навыков. и ёё воспитательном значении.

***Физическая культура человека***

Самбо как элемент национальной культуры иЗнать и понимать значение Самбо, как обеспечения безопасной жизнедеятельностиэлемента безопасной жизнедеятельности человека человека. Идентифицировать Самбо с истори

ко – культурным наследием России. ***Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** Графическая запись физических Уметь графически изображать и упражнений. Самостоятельное выполнениераспознавать физические упражнения. упражнений на развитие дыхательной иЗнать и самостоятельно выполнять сердечно упражнения оздоровительной сосудистой систем; на формирование «мышеч направленности.

ного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и

физкультурных пауз. Наблюдать за собственным физическим Наблюдения за собственным физическимразвитием и физической подготовленностью развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

***Оценка эффективности занятий физической культурой*** Самостоятельная оценка уровня развития Уметь оценивать уровень развития физических качеств. физических качеств и собственного

здоровья

**Раздел 3. Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы общеразвивающих упражнений безЗнать и выполнять комплексы упражнений предметов; с предметами. для оздоровительных форм Комплексы общеразвивающих упражнений назанятий физической культурой без развитие основных физических качеств, в том предметов (с предметами, в том числе числе входящих в программу ВФСК «ГТО». входящих в программу ВФСК «ГТО»

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Раздел «Гимнастика».***

Организационные команды иОсваивать универсальные умения, связанные приемы: построение в шеренгу и колонну;с выполнением организующих

выполнение основной стойки; выполнениеупражнений.

различных команд; размыкание в шеренге иОсваивать упражнения, предназначенные колонне на месте; построение в круг колоннойдля растягивания мышц, связок и и шеренгой; повороты на месте налево исухожилий, для развития гибкости, которая направо; размыкание и смыкание приставнымидает возможность эффективнее выполнять шагами в шеренге. Перестроение из однойупражнения из любого вида спорта.

шеренги в три уступами и из колонны по Уметь взаимодействовать в парах и группах одному в колонну по три и четыре поворотом в при выполнении учебных заданий. движении. Осваивать двигательные действия, Упражнения на развитие гибкости. составляющие содержание подвижных игр.

Упражнения на укрепление вестибулярного Уметь общаться и

аппарата; на формирование правильной осанки;взаимодействовать в игровой на развитие координации деятельности, организовывать

движений. и проводить подвижные игры с элементами Подвижные игры: «автомобили», «водяной»,соревновательной

«горелки», «карлики и великаны»,деятельности. «музыкальные змейки», «нитка-иголка»,

«повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».

Элементы гимнастики для развития гибкости, Понимать значимость и систематично ловкости и координации движений. выполнять гимнастические упражнения. Простые акробатические упражнения: упоры -Описывать технику разучиваемых

присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежаакробатических упражнений.

на бёдрах; упор, сидя сзади. Осваивать технику простых акробатических Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; упражнений.

группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; Осваивать умения по взаимодействию в перекаты в группировке вперёд-назад; изпарах и группах при разучивании группировки сидя перекат назад-вперёд наакробатических упражнений.

спине; перекат из упора присев в упор присев; Выявлять характерные ошибки при из упора присев назад и боком; кувырок вперед выполнении акробатических

в группировке; мост из положения лежа наупражнений. Осваивать умения контролиров спине. ать величину нагрузки по частоте сердечных Равновесие с различным положением рук. сокращений при выполнении

Простые акробатические комбинации: упражнений на развитие - мост из положения лежа на спине, физических качеств.

из упора присев кувырок вперёд в упор присев Соблюдать правила техники безопасности – перекатом назад стойка на лопатках согнув при выполнении акробатических ноги – перекатом вперёд упор присев –упражнений.

кувырок в сторону в упор присев и о.с. Проявлять качества силы и выносливости, или: из упора присев два кувырка вперёд в чувства координации при выполнении группировке в упор присев – перекат назад акробатических упражнений и комбинаций. стойка на лопатках (держать) – перекатом

вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

Ползание и переползание по-пластунски;Знать о прикладном значении преодоление полосы препятствий с элементамигимнастических упражнений.

лазанья, перелезания поочередно перемахом пр Уметь технически правильно

авой и левой ногой, переползания. выполнять передвижения по гимнастической Передвижение по гимнастической стенке вверх стенке, ползание и переползание, хождение и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. по наклонной гимнастической скамейке, Лазанье по наклонно поставленнымупражнения на низкой перекладине, лазание

скамейкам. по канату, а также эстетически Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; выразительно выполнять опорный прыжок стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя через гимнастического козла и упражнения сзади, присев, присев сзади. на гимнастическом бревне (низком)

Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Вис согнувшись, вис углом, вис

прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах.

Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);

Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Игры - задания, эстафеты, полосыУметь взаимодействовать в команде. Уметь препятствий. сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном

периоде.

**МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Раздел программы/** **Характеристика видов деятельности тематическое планирование учащихся**

*Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения* ***Раздел 1. Физическая культура как область знаний***

***История и современное развитие физической культуры***

Появление физической культуры иЗнать формы занятий физической культурой; спорта. Физическая культура как системаосновные правила; общепринятые понятия, разнообразных форм занятий физическимитерминологию и команды; легкоатлетические упражнениями по укреплениюдисциплины; последовательность выполнения здоровья. Общепринятые легкоатлетических упражнений; знать правила правила безопасности и требования наорганизации и проведения физкультурных

занятиях физической культурой, в том занятий.

числе лёгкой атлетикой. Определять и характеризовать

История лёгкой атлетики. Общепринятаяобщеразвивающие упражнения и их терминология и команды. Виды легкойнаправленность; виды легкой атлетики; атлетики (беговые, технические). Объяснять последовательность выполнения Правильная последовательность иупражнений; технические особенности. технические особенности выполненияРассказывать об истории Всероссийского легкоатлетических упражнений. физкультурно-спортивного комплекса «Готов к История Всероссийского физкультурно-труду и обороне).

спортивного комплекса «Готов к труду иЗнать и рассказывать историю олимпийских обороне). игр; символику олимпийских игр.

История олимпийских игр. Олимпийская символика.

Лёгкая атлетика и олимпийские игры.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия)*** Физические упражнения и их влияние наЗнать, понимать и характеризовать основные развитие физических качеств. физические качества и влияние упражнений на Характеристика основных физических их развитие; комплексы упражнений различной качеств: быстроты, гибкость, координации,направленности;

силы и выносливости. Знать и выполнять основные команды; Основные команды и их применение. общепринятую спортивную и Общепринятая спортивная илегкоатлетическую терминологию легкоатлетическая терминология. Различать, характеризовать ходьбу; беговые Характеристика основных понятий: ходьба дистанции; эстафеты; смешанные и спортивная ходьба; беговые дистанциипередвижения; специальные подводящие и (короткая, средняя и длинная); эстафета; имитационные упражнения для различных смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-видов легкой атлетики.

прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.

***Физическая культура человека***

Физическая культура и ее влияние наПонимать и рассказывать о влиянии и роли развитие человека. физической культуры на развитие человека; Строение и системы человеческого тела. взаимосвязи между физическими Влияние физических упражнений наупражнениями и развитием систем организма. развитие систем организма и органовЗнать и выполнять требования гигиены; чувств. правила безопасности на занятиях физической Влияние физической нагрузки на частотукультурой.

сердечных сокращений. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных Требования к одежде и обуви для ситуациях; оказанию первой помощи при физической культуры. травмах и ушибах.

Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.

**Раздел 2. Способы двигательной деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** Подбор упражнений для составленияУметь использовать получаемые знания, индивидуальных комплексов утреннейумения и навыки в повседневной жизни; при

гимнастики. организации самостоятельных занятий; Самостоятельные занятия по развитиюфизкультминуток, динамических часов; физических качеств и подготовке к сдачеорганизации активного отдыха и участии в норм ВФСК «ГТО». спортивных и оздоровительных мероприятиях Организация своего активного отдыха.

***Оценка эффективности занятий***

Определение уровня овладения знаниями,Понимать и контролировать ход выполняемых умениями и навыками; их применением надействий и оценивать итоги.

практике. Знать формы контроля самочувствия. Определение уровня физическогоУметь анализировать результаты тестирования состояния, самоконтроль. своей двигательной подготовленности и Участие в сдаче норм комплексапроводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО». ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной

категории.

**Раздел 3. Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Строевые упражнения. Знать и выполнять строевые упражнения; Повороты на месте и в движении. перестроения; комплексы упражнений Построения (шеренгу, колону) инаправленные на формирование осанки и перестроения на месте и движении. укрепление мышц опорно-двигательного Упражнения на формирование осанки,аппарата

укрепление мышц опорно-двигательногоСамостоятельно осваивать упражнения аппарата. различной оздоровительной Общеразвивающие упражнения на месте, в направленности, составлять индивидуальные движении, с предметами и без, укомплексы (утренней гимнастики и т.д.) с гимнастической стенки и в парах. учётом функционального состояния. Разновидности ходьбы - обычная, Различать и технически грамотно выполнять походная строевая, спортивная; с различные варианты ходьбы.

изменением ширины и частоты шага;Научатся выполнять и применять в спиной вперёд; на носках; на пятках; наповседневной жизни упражнения, внутренней и внешней стороне стопы; направленные на укрепление бедренных и выпадами вперёд; выпадами в стороны; сикроножных мышц, а также на подскоком; с выпрыгиванием; с маховымиукрепление связок коленного движениями рук и ног; с различнымии голеностопного сустава

движениями рук; с поворотами туловища; сРазличать технические особенности наклонами вперёд и другие с выполнениемвыполнения двигательных действий (бег, дополнительных заданий. прыжки, метания), их направленность.

Бег - обычный, семенящий,Знать технические особенности выполнения прыжками; приставными шагами; сспециальных беговых и прыжковых изменением направления, спиной вперёд; супражнений, а также упражнения для метания и выполнением прыжка (подскока) поуметь применять полученные знания на сигналу; с выполнением дополнительных практике.

заданий. Использовать получаемые знания, умения и Прыжки на одной и двух ногах на месте; снавыки при подготовке и сдаче норм комплекса продвижением вперёд или назад; боком; вВФСК «ГТО».

длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для метания.

Лазание (гимнастической стенке, канату. шесту и т.п.) и переливания различными способами.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Освоение ходьбы и развитиеЗнать, понимать и применять на практике координационных способностей: обычная основные упражнения и задания на освоение ходьба с изменением длины и частоты технических особенностей шага; с преодолением препятствий;основных легкоатлетических видов (бег, спортивная ходьба. Разновидности ходьбы,прыжки, метания).

с различным положением рук, сОписывать и демонстрировать изменением длины и частоты шагов, стехнику ходьбы, бега на различные дистанции перешагиванием через различные(стартовое положение, постановка стопы, препятствия, в различном темпе подработа рук, согласованность двигательных звуковые сигналы и без. Спортивнаядействий на дистанции и т.п.)

ходьба с изменением частоты и длиныОпределять величину нагрузки.

шага. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, Ходьба разметкам. бега и прыжков

Освоение навыков бега, развитие(особенности постановки стопы), метания. скоростных и координационных Применять на практике полученные знания для способностей: гладкий бег (бег по дорожкеосвоения двигательных действий и развития с стадиона) с изменением направленияих помощью основных физических качеств. движения, коротким, средним и длиннымПонимать разницу при выполнении беговых шагом; в чередовании с ходьбой, супражнений при подготовке к беговым преодолением препятствий (мячи, палки изаданиям на разные дистанции, прыжковых т: п.), по размеченным беговым дорожкам; упражнений для выполнения прыжков с изменением длины и частоты шагов; по различной направленности

разметкам и с выполнением заданий. Бег поВключать в самостоятельные занятия разметкам и с выполнением заданий.изученный материал.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы

и т.п.). Медленный, равномерный (с однойОписывать и демонстрировать технику скоростью), продолжительный бег навыполнения смешанных передвижений, средние дистанции. медленного и продолжительного бега.

Кросс по слабопересечённой местности. Знать и применять на практике изучаемый Чередование бега и спортивной ходьбы. материал для развития выносливости с учётом Закрепление технических навыков бега, уровня физической подготовленности.

развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с

изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т: п.), по

разметкам беговых дорожек; бег сЗнать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением длины и частоты шагов; по изменением направления, по разметкам, по разметкам и с выполнением заданий; бег скругу, восьмёрке, дуге и виражу. изменяющимся направлением во время Включать специальные беговые и прыжковые передвижения; по ограниченной опоре. упражнения в различные формы занятий по Старт из различных исходных положений. развитию координационных способностей. Челночный бег и беговыеДемонстрировать технику бега с эстафеты. Специальные беговыевыполнением различных заданий.

упражнения и задания.

Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу.

Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и

координационных способностей. Знать и понимать технические особенности Прыжки в высоту с места и с небольшого выполнения различных вариантов прыжков (в разбега; с доставанием подвешенных длину, высоту, на месте, с продвижением, с предметов; через длинную вращающуюся иизменением направления, отталкиваясь одной короткую скакалку; многоскоки с акцентоми двумя ногами, с преодолением различных на отталкивание вверх. препятствий, спрыгивания с небольшой Прыжки на одной и двух ногах на месте; свысоты, различные варианты многоскоков и поворотами; с продвижением вперёд ит.п.).

назад; со скакалкой. Применять на практике упражнения и задания Прыжки в длину отталкиваясь двумяпрыжковой направленности для развития ногами одновременно: с места; с высотыскоростно-силовых и координационных до 30 см; через небольшое препятствие. способностей.

Прыжки в длину отталкиваясь однойВключать изучаемый материал в практические ногой: с места; с обозначенной зоныформы занятий.

отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам. Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.

Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с

продвижением вперёд.

Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.

Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.

Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками

с использованием скакалки и другого Применять в практической деятельности инвентаря и осаливанием. Овладениеприобретённые умения и навыки для развития навыками метания, развитие скоростно-скоростно-силовых качеств и координации. силовых и координационных

способностей.

Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.

Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя

руками от груди вперёд-вверх, изЗнать и различать технические особенности положения стоя ноги на ширине плеч,метания мяча в цель и на дальность с места лицом в направлении метания; снизуОбъяснять и демонстрировать технику метания вперёд-вверх и на дальность. мяча в цель, на точность и дальность.

Метание малого мяча с места, изПонимать технические особенности работы с положения, стоя лицом в направлениинабивными мячами, особенности работы в метания, левая (правая) нога впереди напарах.

точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.

***Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики***

Подвижные игры с беговойУметь организовывать и проводить игровые направленности: «двазанятия с использованием изучаемого мороза»; «пятнашки»; салки «не попади вматериала

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»; «невод»; «третий

лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице». эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»«; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.

**МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Раздел программы/** **Характеристика видов деятельности тематическое планирование учащихся**

**Раздел 1. Физическая культура как область знаний *История и современное развитие физической культуры***

История развития лыж и лыжного спорта. Знать историю развития лыж и лыжного Лыжный спорт в России. спорта, в том числе в России. Знать Знаменитые Российские спортсмены- биографии

лыжники. и узнавать Российских спортсменов-лыжников.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Виды лыжного спорта. Составление рационального режима Влияние занятий лыжными гонками надня. Демонстрировать правильную технику, укрепление здоровья. Режим и питаниепонимать её значение для лыжника. Развитие выносливости во время достижения результативности. Знать и самостоятельных занятий. демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине,

подъемах, спусках, повороты. ***Физическая культура человека***

Правила безопасности на уроках лыжнойСоблюдать правила поведения на улице во подготовки и соблюдение правил дорожного время движения к месту занятия. Применять движения при переходе к месту занятий. правила подбора экипировки для занятий по Лыжный инвентарь. лыжной подготовке. Выполнять правила Подбор, перенос и транспортировка палок иобращения с лыжами, транспортировки лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для лыжного инвентаря.

занятий на лыжах.

Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Подготавливать лыжный инвентарь иДавать оценку погодным условиям и

экипировку. подготовке к уроку на свежем воздухе. ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Формирование

Применение закаливающих процедур ипатриотизма и ответственности.

ведение здорового образа жизни Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.

**Раздел 3. Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Изучение оздоровительных форм занятий в Планировать недельный двигательный режиме учебного дня, рекомендуемыережим с учетом различных форм Положением ВФСК «ГТО» двигательной активности

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Общая и специальная физическая Слышать и выполнять организационные подготовка. Строевые упражнения. Построениекоманды. Осуществлять взаимный контроль и перестроения на месте. Повороты на месте ии оказывать в сотрудничестве необходимую в движении. Размыкания в строю. Выполнениевзаимопомощь.

команды «лыжи на плечо», «лыжиОбеспечивать

под руку», «лыжи к ноге», «на лыжиоптимальное развитие физических качеств, становись». Комплексы общеразвивающих необходимых человеку.

упражнений, направленные на развитие Увеличение степени

основных физических качеств. Эстафеты иприспособляемости организма к физически прыжковые упражнения, направленные нам нагрузкам.

развитие скоростно-силовых способностей иФормирование мотивации к занятиям быстроты. Циклические упражнения, лыжной подготовки и качественному направленные на развитие выносливости. выполнению упражнений.

Упражнения на лыжах для Освоение универсальных умений по развития: координации: перенос тяжести тела свзаимодействию в парах и группах при лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжкомразучивании и выполнении физических с опорой на палки); выносливости:упражнений.

передвижения на лыжах в режимеАнализ и объективная оценка результатов умеренной интенсивности; скоростно-силовых собственного труда; технически правильное качеств: скоростные передвижения навыполнение двигательных действий; лыжах. Освоение добросовестное выполнение учебных подготовительных упражнений: перенос весазаданий.

тела с лыжи на лыжу; поднимание и опусканиеФормирование стремления к физическому носков и пяток лыж; поднимание иразвитию и самосовершенствованию перестановка носков лыж в сторону; Знать и уметь выполнять различные поднимание согнутой ноги, отрывая пятку,виды подготовительных

затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, упражнений к передвижению на лыжах. удерживая лыжу горизонтально; прыжки наЗнать технику выполнения упражнений. месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу;Уметь показать упражнения, приставные шаги в сторону; отведение прямойконтролировать величину нагрузки и или слегка согнутой ноги назад и иные. дыхание в процессе выполнения

упражнений.

Техническая подготовка. ПередвижениеНаучиться перекрестной координации в ступающим шагом. работе рук и ног;

Ходьба на неглубокомОвладеть навыком полного переноса веса снегу; на глубоком; обходя различные тела с одной ноги на другую;

препятствия; преодолевая подъемы по Освоить положения туловища при пологому склону (до 5 °); по передвижении на лыжах.

крутому склону (до 8-10°). Научиться сохранять равновесие Упражнения выполняются как с палками, так ии выполнять сложно координационные

без палок. Передвижения ступающим шагом надвижения при одноопорном скольжении ровной поверхности далее подъём на склоне. по лыжне

Овладение техникой скользящего шага.Согласованность работы рук и ног при Имитации отдельных фаз и положенийпередвижении переменным двушажным лыжника: посадка лыжника, положение стоя находом.

месте, имитация положения тела в фазе

скольжения (поочередно на правой и левойНаучиться выполнять технику изученных ноге), скользящий шаг в движении (изходов и применить ее на дистанции. положения посадки и после разбегаНаучиться выполнять действия по образцу. ступающим шагом). Передвижения наСовершенствование одноопорного извилистой лыжне при изменении направленийскольжения с правильным отталкиванием движения. Основные элементы техникипалками

классического, попеременного двухшажного, л

ыжного хода - в облегченных условиях. Научиться выполнять подъем различными Спуск со склонов в высокой, средней и низкойспособами и технику спуска, а также стойках. Преодолениеприменить их в передвижение на лыжах. подъемов «елочкой», «полуелочкой»,

ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение

торможению «плугом», «упором», «поворотом », соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Элементарные движения конькового хода.

Задания прикладного характера. Движение наСовершенствование ловкости, быстроты и лыжах по дистанции 1000 м выносливости.

Круговая эстафета с этапами по 150 м. Научатся взаимодействовать в команде, Игры – задания: «удержаниелогически мыслить и выстраивать тактику равновесия», «общий старт», «переноскаигры.

палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

**МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ**

**Раздел программы/** **Характеристика видов тематическое планирование деятельности учащихся**

***Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры***

Простейшие сведения из истории плавания. Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия)*** Сведения о значении занятий плаванием для Знать и применять правила личной здоровья. Способы плавания и их особенности.гигиены и санитарии, а также правила Сведения о личной гигиене и санитарии; безопасности в бассейне и в Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, повседневной жизни.

на воде). Знать, применять и пропагандировать Правила безопасности на водоеме, при катании насреди сверстников правила лодках, при передвижении по-осеннему, весеннемубезопасности на водоеме, при катании льду. на лодках, при передвижении по-

осеннему, весеннему льду.

***Физическая культура человека***

Оказание помощи тонущему и способы егоЗнать и при необходимости транспортировки. применять правила оказания помощи

тонущему.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***

Комплекс общеразвивающих и специальных Освоит и будет применять комплексы упражнений пловца. Специальныеобщеразвивающих упражнений упражнения «пловца» для различных способовпловца. Различать общеразвивающие плавания. Выполнение движенийупражнения и специальные руками имитирующие технику брасса, кроля на грудиупражнения пловца.

и кроля на спине из различных исходных положений Приобрести навык технически (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнениеверного выполнения движений движений ногами имитирующие технику кроля наруками, ногами и в согласовании. груди и на спине, брасса из различных исходных Различать движения относящиеся к положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине).стилям плавания: брасс, кроль на Выполнение согласованно движения руками игруди, кроль на спине.

ногами разными способами в различных Уметь применять игровые и сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих подводящие упражнения на воде как в упражнений к движениям в воде. Упражнения дляплавательном бассейне, так и в освоения с водой. открытом водоёме.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Выполнение профилактических Уметь анализировать и упражнений способствующих устойчивости прогнозировать собственные иммунной системы. действия.

Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО» Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.

***Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно - оздоровительная деятельность***

Комплексы упражненийЗнать о влиянии физических для формирования «мышечного корсета» и упражнений на телосложение. увеличения подвижности суставов. Знать и уметь выполнять упражнения Дыхательные и корригирующие упражнения бездля формирования и закрепления предмета, с предметом. навыков правильной осанки.

Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.

**МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)**

**Раздел программы/** **Характеристика видов деятельности тематическое планирование учащихся**

**Раздел 1. Физическая культура как область знаний *История и современное развитие физической культуры***

Знакомство с историей возникновения Знать историю народных игр. народных игр. Средства народной культуры. Ассоциировать народные игры с История единоборств, как многовековыемноговековой культурой России.

традиции русской боевой культуры Устойчивые нравственные и

(легендарные герои - защитники Отечества) патриотические чувства ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическая культура как носитель иСформированность устойчивого уважитель выразитель культурных и духовных ного отношения к культуре родной страны, ценностей эмоционально положительной основы к

историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;

***Физическая культура человека***

Народные игры как средство физическойДемонстрировать культуру игрового культуры. общения, ценностного отношения к Культурные традиции как мостик междуподвижным играм. Приобретут культурное поколениями. и духовное обогащение.

«Простые» русские народные игры иЗнать разнообразие русских народных игр развлечения. и развлечений, возможности использовать

их при организации досуга. **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** Самостоятельное выполнение упражненийЗнать, понимать значение и уметь на развитие ловкости и координациивыполнять комплексы упражнений, движений. направленные на развитие ловкости, Самостоятельное выполнение упражненийкоординации движений и формирование для формирования «мышечного корсета» и правильной осанки;

увеличения подвижности суставов.

***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Выполнение упражнений по пространственнойУмение ориентироваться в пространстве. ориентировке.

***Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Игры и упражнения на развитие восприятия Сформированность зрительно-ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, пространственного восприятия.

прыжки, передвижения. Знать правила техники безопасности во Общеразвивающие упражнения безвремя проведения подвижных игр предметов. Упражнения для укрепления мышцМоделировать комплексы упражнений с рук, ног и плечевого пояса; мышц живота. учётом их цели: на развитие силы, Упражнения с предметами: быстроты, выносливости.

со скакалкой - прыжки с вращением скакалкиУметь выполнять общеразвивающие вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги наупражнения с предметами и без них.

ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая Осуществлять анализ выполненных через скакалку; действий.

гимнастической палкой - наклоны и поворотыАктивно включаться в процесс выполнения туловища, маховые и круговые движения рук,упражнений, как по инструкции, так и переворачивание, выкручивание и вкручиваниесамостоятельно.

палки, прыжки через палку, подбрасывание иВыражать творческое отношение к ловля гимнастической палки; выполнению заданий.

набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Русские народные игры: Иметь представление об играх, Игры, отражающие отношение человека котражающих отношение человека к

природе: природе.

«два мороза», «белые медведи», «гуси-Понимать и любить природу.

лебеди», «волк во рву», «волк иСформированность целостного восприятия овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в окружающего мира.

огороде», «пчелки иУметь четко формулировать правила игры. ласточки», «попрыгунчики- Уметь соблюдать правила игры и воробушки», «кошки-мышки», «море взаимодействия с игроками.

волнуется», «у медведя во бору», «коршун иЗнать и демонстрировать упражнения для наседка», «стадо», «совушка», « хромая развития ловкости и внимания.

лиса», «филин иУметь быстро реагировать на пташки». «лягушата», «медведь и медовыйизменяющуюся ситуацию.

пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой

цыпленок», «оса» и их вариативность. Иметь представление об играх, Игры, отражающие быт русского отражающих отношение человека к быту, народа: «дедушка- традициям, обычаям, рожок», «домики», «ворота», «встречный нравам русского народа, природным бой»«, «защита явлениям и родственным отношениям. укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «нУмение развивать и управлять евод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «попсихическими процессами (мышление, кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки ипамять, внимание, восприятие, речь, рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защитаэмоционально – волевую и произвольную укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, (умение сосредоточиться, переключить орехи» внимание, сконцентрированность) сферу Игры, направленные на развитие координации,личности.

внимания, быстроты и ловкости:

«бабки», «городки», «горелки», «городок- Знать, понимать и демонстрировать бегунок», «двенадцать динамику развития физических качеств. палочек», «жмурки», «игровая», «кто

дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятна Оцениватьпоступки людей, жизненные шки», «платочек- ситуации с точки зрения общепринятых летуночек», «считалки», «третий -норм и ценностей.

лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «о Потребность к систематическим занятиям тгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и физическими упражнениями и подвижными др. играми

Игры, отражающие многовековые традицииПовышение работоспособности. боевой культуры (единоборств) - (храбрейших Умение организации отдыха и досуга.

русских богатырей, легендарных полководцев, Применение упражнений для укрепления воинов земли русской): «тяни в круг», «бойздоровья в повседневной жизни.

петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание

прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

***Учебники и учебные пособия***

Рабочие программы по физической культуре, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.

В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению в составе библиотечного фонда. Методические издания по физической культуре для учителей

Плакаты методические (комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям)

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование*** Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания) Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

*Лёгкая атлетика*

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

*Подвижные и спортивные игры*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные

Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей *Измерительные приборы* Пульсометр

Шагомер электронный Комплект динамометров ручных Динамометр становой

Ступенька универсальная (для степ-теста) Тонометр автоматический

Весы медицинские с ростомером *Средства первой помощи* Аптечка медицинская

***Спортивные залы (кабинеты)***

1. Спортивный зал игровой (с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

2. Спортивный зал гимнастический (тренажеры, гимнастический станок)

3. Кабинет учителя (включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды

4. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры)

***Пришкольный стадион (площадка)*** Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Лыжная трасса