

ПРИЛОЖЕНИЕ К АООП НОО  
МБОУ «КОТЕЛЬСКАЯ СОШ»

Утверждено  
приказом № 108 от 30.08.2021г.

**Адаптированная  
рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура ( адаптивная)»  
1-4 класс**

п.Котельский  
2021

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура (адаптивная)» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования и примерными программами по физической культуре для начального общего образования. «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева».

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

**Коррекционные задачи физической культуры (адаптивной)** заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

**Предмет «Адаптивная физическая культура»** является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательных-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная

двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения 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

### **Особенности преподавания предмета**

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- «Корригирующие упражнения»- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)
- «Коррекционные игры» - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),
- «Нестандартные приемы»- ( хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия ) .

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

# 1. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

## 1 класс

### Личностные результаты

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

#### Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

#### Коммуникативные

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

#### Предметные

#### *Учащиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 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

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2 класс.**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### **Познавательные**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

#### **Коммуникативные**

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

## **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- 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.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- 

## **Зкласс.**

### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **Предметные**

### *Учащиеся научатся:*

- 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).

### *Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

## **4 класс**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

#### **Познавательные**

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные**

#### *Учащиеся научатся:*

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми,

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- 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, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Распределение обучающихся по медицинским группам**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательного учреждения в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной медицинской групп**.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к **подготовительной медицинской группе**. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для **основной группы** с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

К **подготовительной группе здоровья** по физкультуре так же относятся дети после болезни. Кроме того, таким детям противопоказаны сильные физические нагрузки любого типа, а сдача нормативов разрешается после дополнительного медицинского осмотра. Для перехода в эту **группу** достаточно медицинской справки. В ней должны быть указаны: диагноз, сроки ограничений и запрещенные упражнения или же, наоборот, основные рекомендации врача. Комплекс упражнений, которые ребенку можно выполнять в такой группе, подбирается педагогом на основе рекомендаций от врача, прописанных в справке. Кроме того, после указанного срока в справке ребенок автоматически переходит в основную группу.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, отвечают устно по теоретическому разделу программы.

**Специальной медицинской группы в МБОУ «Котельская СОШ» нет.**

## 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**

#### Основная группа

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

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

*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 (стилизованная ходьба и бег);

хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

### Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

## **Легкая атлетика**

### Основная группа.

*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.

### Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание мяча с места. Название спортивного инвентаря.

## **Лыжная подготовка**

### Основная группа

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полуелочкой. Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту.

## **Подвижные игры**

### Основная группа.

*На материале раздела «Гимнастика»:* «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов»,

«Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони», «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 «Подвижные игры на основе баскетбола»:* ловля мяча на месте 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».

#### Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Змейка», «Не урони», «Салки на болоте», «Охотники и олени», «Пингвины с мячом», «Брось-поймай».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр 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**

##### Основная группа.

*Организуемые 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 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, завесом одной, двумя ногами.

##### Подготовительная группа.

Что такое гимнастика? Основные правила выполнения зарядки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание и перелезание. Упражнение в равновесии. Название гимнастических снарядов и инвентаря.

## **Легкая атлетика**

### Основная группа.

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

### Подготовительная группа.

Что такое легкая атлетика? Ходьба и бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание меча с места. Название спортивного инвентаря.

## **Лыжная подготовка**

### Основная группа

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

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

### Подготовительная группа.

Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Подъем полуюлочкой.

Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту

## **Подвижные игры**

### Основная группа.

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

*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 «Подвижные игры на основе баскетбола»:* 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».

#### Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Что изменилось», «Точно в мишень», «Пустое место», «Мяч соседу», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений 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. 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**

###### Основная группа.

*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.

###### Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

##### **Лыжная подготовка.**

###### Основная группа.

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом».

*Поворот* переступанием.

###### Подготовительная группа:

Попеременный двухшажный ход подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

*Поворот* переступанием.

##### **Подвижные игры**

### Основная группа.

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».

«Подвижные игры на основе баскетбола: 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: «Попадив кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

### Подготовительная группа.

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Быстрый лыжник», «За мной».

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 по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

##### Основная группа.

*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 вися 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**

#### Основная группа.

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

*Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

#### Подготовительная группа.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.

### **Лыжные подготовка.**

#### Основная группа.

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

#### Подготовительная группа:

Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры.**

#### Основная группа.

*На материале раздела «Гимнастика»:* 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 укачишься за два шага».

*Подвижные игры на основе баскетбола:* 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»).

#### Подготовительная группа:

Подготовить сообщения о подвижных играх: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Куда укачишься за два шага».

## **3. Тематическое планирование.**

1 класс. 83 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	
<p><b>Физическая культура.</b>  <b>Что такое физическая культура</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>Как возникли физические упражнения.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p><b>Чему обучают на уроках физической культуры</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p><b>Как передвигается человек.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b>	
<p><b>Игры на свежем воздухе.</b>  <b>Одежда для игр и прогулок.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня. Что такое режим дня</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p><b>Утренняя зарядка.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Физкультминутка</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы</p>

комплекс физкультминуток.

### **Личная гигиена**

*Основные содержательные линии.* Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека

### **Осанка. Что такое осанка**

*Основные содержательные линии.* Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки

### **Упражнения для осанки.**

*Основные содержательные линии.* Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

### **Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

### **Ступающий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок

### **Скользящий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок

### **Одежда лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения

### **Команды лыжнику.**

*Основные содержательные линии.* Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой

### **Строевые упражнения. Построения**

*Основные содержательные линии.* Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

### **Исходные положения.**

*Основные содержательные линии.* Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

### **Основные способы передвижения. Простые способы передвижения**

физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).

**Рассказывать** о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.

**Определять** осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

**Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки.

**Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки.

**Определять** назначение каждой группы упражнений.

**Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

**Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования осанки.

**Описывать** технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.

**Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом.

**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

**Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.

**Выполнять** организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.

**Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

**Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

**Объяснять** и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд.

**Называть** способы построения и различать их между собой.

**Называть** правила выполнения строевых упражнений.

**Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

**Называть** основные исходные положения.

**Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)

**Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)

**Определять** общие признаки и различия в технике

<p><i>Основные содержательные линии.</i> Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>	<p>выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  <b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  <b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  <b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  <b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  <b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  <b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<b>Физическое совершенствование(76 ч)</b>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p><b>Комплексы физкультминуток.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</p> <p><b>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</b><i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p>

**с основами акробатики.**

**Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.**

*Основные содержательные линии.* Организирующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»

**Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.**

*Основные содержательные линии.* Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине.

Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.

**Акробатические комбинации.**

*Основные содержательные линии.* Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

**Передвижение по гимнастической стенке.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

**Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.**

*Основные содержательные линии.* Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.

Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.

**Легкая атлетика.**

**Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.** *Основные содержательные*

**Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).**

**Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.**

**Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

**Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).

**Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

**Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

**Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

**Демонстрировать** основную стойку лыжника.

**Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

**Участвовать** в подвижных играх.

**Проявлять интерес** и желание **демонстрировать** свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

**Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

**Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

*линии.* Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

**Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).

**Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.

**Подвижные и спортивные игры.**

**На материале гимнастики с основами акробатики:**

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*Основные содержательные линии.* Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «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» и т.п.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*Основные содержательные линии.* Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.

**На материале спортивных игр.**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу.

*Основные содержательные линии.* Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).

**Баскетбол:** передачи и ловля мяча.

*Основные содержательные линии.* Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

**Подвижные игры разных народов.**

*Основные содержательные линии.* Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего

**Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

**Демонстрировать** разученные технические приемы игры футбол.

**Выполнять** разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

**Характеризовать и демонстрировать** технические приемы игры в баскетбол.

**Выполнять** разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

**Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.

**Принимать активное участие** в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

**Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.

**Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

**Демонстрировать** приросты результатов в показателях развития основных физических качеств. искусственных полос препятствий.

<p>народа.</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b>  <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.  <i>Основные содержательные линии.</i> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>На материале легкой атлетики:</b> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.  <i>Основные содержательные линии.</i> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p><b>На материале лыжных гонок:</b> развитие координации, выносливости. <i>Основные содержательные линии.</i>  Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</p>	
--	--

**2 класс. 102 часа.**

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>	
<p><b>Из истории физической культуры.</b>  Как возникли первые соревнования. <i>Основные содержательные линии.</i>  <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</i></p> <p>Как появились игры с мячом.  <i>Основные содержательные линии.</i> Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p> <p><b>Как зародились Олимпийские игры.</b> Миф о Геракле.  <i>Основные содержательные линии.</i> Зарождение Олимпийских игр древности.  <i>Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i></p>	<p><b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p><b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p><b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом.</p> <p><b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p><b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>	
<p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.  <i>Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i>  <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность</p>

*технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.*

**Подвижные игры для освоения игры в футбол.**

**Основные содержательные линии.** *Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.*

**Закаливание.** Что такое закаливание. Как закалять свой организм.

**Основные содержательные линии.** *Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.*

**Физические упражнения.** Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.

**Основные содержательные линии.**

*Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.*

Упражнения со скакалкой.

**Основные содержательные линии.** *Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств.*

*Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.*

Комплекс упражнений зарядки 1.

**Физическое развитие и физические качества человека.**

Что такое физическое развитие.

**Основные содержательные линии.** *Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.*

Что такое физические качества.

**Основные содержательные линии.** *Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.*

**Сила.** Упражнения для развития силы.

**Основные содержательные линии.** *Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.*

**Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.

**Основные содержательные линии.** *Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты.*

и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

**Излагать** правила игр и особенности их организации.

**Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.

**Излагать** правила игр и особенности их организации.

**Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.

**Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.

**Называть** основные способы закаливания водой.

**Излагать** правила закаливания обтиранием.

**Выполнять** обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).

**Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.

**Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное.

**Рассказывать** о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.

**Выполнять** прыжки через скакалку разными способами.

**Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.

**Определять** физическое развитие как процесс взросления человека.

**Называть** основные показатели физического развития.

**Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.

**Иметь** представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.

**Определять** связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.

**Характеризовать** силу как физическое качество человека. **Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.

**Выделять** упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** особенности упражнений для развития силы и **демонстрировать** их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки силы.

**Характеризовать** быстроту как физическое качество человека.

Контрольные упражнения для проверки быстроты.

**Выносливость.** Упражнения для развития выносливости.

**Основные содержательные линии.**

Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.

Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости

**Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.

**Основные содержательные линии.**

Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.

**Равновесие.** Упражнения для развития равновесия.

Подвижные игры.

**Основные содержательные линии.**

Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.

Комплекс утренней зарядки 2.

**Игры и занятия в зимнее время года.** Как правильно одеваться для зимних прогулок.

**Основные содержательные линии.**

Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.

Катание на санках.

**Основные содержательные линии.** Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.

**Основные содержательные линии.** Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).

Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».

**Основные содержательные линии.**

Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».

Подъём «лесенкой».

**Основные содержательные линии.**

Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.

**Определять** зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.

**Выделять** упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.

**Характеризовать** выносливость как физическое качество человека.

**Определять** зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.

**Выделять** упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития выносливости и **демонстрировать** их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки выносливости.

**Характеризовать** гибкость как физическое качество человека.

**Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Выделять** упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития гибкости и **демонстрировать** их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки гибкости.

**Характеризовать** равновесие как физическое качество человека.

**Определять** зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.

**Выделять** упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.

**Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития равновесия и **демонстрировать** их выполнение.

**Выполнять** контрольные упражнения для проверки равновесия.

**Организовывать** и **проводить** подвижные игры со сверстниками на досуге.

**Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр.

**Составлять** комплекс утренней зарядки по образцу.

**Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.

**Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.

Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий.

**Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).

	<p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> технику скользящего хода и <b>демонстрировать</b> её в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс упражнений утренней зарядки 3. <b>Основные содержательные линии.</b> Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p><b>Упражнения и подвижные игры с мячом.</b> Упражнения с малым мячом. <b>Основные содержательные линии.</b> Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений. <b>Основные содержательные линии.</b> Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4. <b>Основные содержательные линии.</b> Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд <b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p>	<p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p><b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p><b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий. Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p><b>Разучить</b> подвижные игры с мячом. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки. <b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы упражнений зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p>

*Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд.

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.*

Акробатические комбинации.

**Основные содержательные линии.** *Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.*

*Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Передвижение по гимнастической стенке.*

**Основные содержательные линии.** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.*

*Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса).*

*Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.*

*Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Основные содержательные линии.**

*Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и прыгивание с неё.*

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег с ускорением, челночный бег.

**Основные содержательные линии.** *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3х10 м.*

*Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту.

**Основные содержательные линии.** *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.*

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

**Выполнять** ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.

**Характеризовать и демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.

**Характеризовать и демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.

**Характеризовать и демонстрировать** технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.

**Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.

**Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

**Выполнять** ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.

**Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.

**Выполнять** ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.

**Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.

**Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

**Выполнять** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.

**Выполнять** бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.

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

**Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Метание малого мяча на дальность.

**Основные содержательные линии.**

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

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

**Основные содержательные линии.**

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

**Основные содержательные линии.**

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Основные содержательные линии.**

Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».

**Спортивные игры.**

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

**Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча

**Основные содержательные линии.**

**Выполнять** челночный бег 3хЮ м с максимальной скоростью передвижения.

**Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.

**Характеризовать и демонстрировать** технику прыжка в высоту с прямого разбега.

**Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.

**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.

**Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.

**Характеризовать и демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.

**Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат.

**Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.

**Моделировать** игровые ситуации.

**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Демонстрировать** технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.

**Совершенствовать** технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать и демонстрировать** технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

**Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

**Выполнять** ведение мяча, стоя на месте.

**Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперёд.

**Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.

**Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.

<p><i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса).</i>  <i>Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p> <p><i>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p> <p><i>Подвижные игры разных народов.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</i>  <i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b>  <i>На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i>  <i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</i></p>	<p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. <b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
---	---

3 класс. 102 часа.

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа</b>	
<p>Немного истории.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p> <p>Что такое комплексы физических упражнений.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс, как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и определять</p>

назначение комплексов физических упражнений.	их направленность.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</b>	
<p>Как измерить физическую нагрузку. <b>Основные содержательные линии.</b> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.</p>	<p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. <b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки. <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p>
<p>Закаливание – обливание, душ. <b>Основные содержательные линии.</b> Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.</p>	<p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание» и способом «принятием душа». <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ– 92 часа</b>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</p>
<p>Гимнастические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90* и 180*.  Преодоление полосы препятствий. <b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	<p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями. <b>Выполнять</b> комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три приёма. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну поворотными способами.  <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее освоенных прикладных упражнений. <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>
<p>Лёгкая атлетика. <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях</p>

<p>Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p>соревновательной деятельности на максимальный результат.  <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  <b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности.  <b>Составлять</b> правила простейших соревнований.  <b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p>
<p>Лыжные гонки.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.  Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погоды.  Совершенствование техники выполнения ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений.  Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.  <b>Основные содержательные линии.</b>  Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</p>	<p><b>Излагать</b> правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.  <b>Излагать и соблюдать</b> правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.  <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м).  <b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.  <b>Демонстрировать</b> технику одновременного двухшажного хода.  <b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.  <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.  <b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.  <b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b>  Баскетбол.  <b>Основные содержательные линии.</b>  История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук и ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др..</p> <p>Волейбол.  <b>Основные содержательные линии.</b>  История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Развивать</b> мышцы рук и ног.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.  <b>Описывать</b> технику подачи мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней передачи,</p>

<p>двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др..</p> <p>Футбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>	<p>приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук, ног, спины.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук, ног, спины.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>	<p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры разных народов.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения .</b></p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей. <b>Основные содержательные</b></p>	<p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p>

<p><i>линии.</i> Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств и самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
---	--

4 класс. 102 часа.

<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа</b>	
<p><b>Немного истории.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p><b>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Закаливание.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p><b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p> <p><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и <b>руководствоваться</b> ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p><b>Выполнять</b> правила проведения закаливающих процедур и <b>соблюдать</b> требования безопасности при их проведении.</p>

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов**

<p><b>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>                  Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.  <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.  <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.  <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям.  <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
---	--

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа**

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики.</b>                  Акробатические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b>                  Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога назад.</p> <p>Акробатические комбинации  <b>Основные содержательные линии.</b>                  Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла.  <b>Основные содержательные линии.</b>                  Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.                  Гимнастическая комбинация.  <b>Основные содержательные линии.</b>                  Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.                  Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».  <b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения техники акробатических комбинаций.  <b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  <b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине.  <b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой</p>

<p>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p> <p>Прыжковые упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b> Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику низкого старта. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта. <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности. <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p>
<p>Льжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p>	<p><b>Выполнять</b> торможение плугом при спусках с пологого склона. <b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции. <b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p><b>Подвижные игры</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча», Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p>	<p><b>Выполнять</b> правила игры. <b>Управлять</b> эмоциями во время игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками. <b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. <b>Включать</b> подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. <b>Готовить</b> площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> Футбол. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>

<p>Баскетбол. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Волейбол. <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p><b>Подвижные игры разных народов.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Раскрывать</b> в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. <b>Организовывать и играть</b> в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга. Активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в вися на средней перекладине (мальчики), подтягивание в вися лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.</p>	<p><b>Использовать</b> гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие координации движений в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки в</p>

<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.</p>	<p>самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p><b>Развивать</b> с их помощью выносливость.  <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p>
---	---

Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)

на \_\_\_\_\_ учебный год

Учитель: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

№ урока	Тема по КТП	План, ч	Факт, ч	Причина корректировки	Способ корректировки

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР