

**Рабочая программа
по физической культуре для обучающихся
с ЗПР 1-4 классов
(вариант 7.2.)**

Составлена на основе:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия В.И.Лях. 1-4 классы.
2. В.И.Лях Мой друг – физкультура. Учебник 1-4 классы.
3. Физическая культура. М.В. Малыгина. (ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ Н.А. Федосова)

Пояснительная записка

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

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами для обучающихся с ОВЗ, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных(точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно - силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика с ЗПР не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (исследовательские, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда и других новых технических средств.

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека
- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья
- (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учебный план по предмету “Физическая культура” для 1-4 классов (3 часа в неделю).

№ п/п	Раздел	Классы					Всего (часов)
		1 класс	1 доп	2	3	4	
	Теоретическая	3	3	6	6	6	24
	Техническая подготовка	84	84	52	51	48	319
	Физическая подготовка	12	12	10	11	14	59
	ИТОГО:	99	99	68	68	68	402

Учебно-тематический план

№	Содержание разделов	Всего	Классы				
			1	1 доп	2	3	4
	Основы теоретических	24	3	3	6	6	6
	Способы двигательной деятельности	319	84	84	52	51	48
	Вращения, падения,	33	10	10	4	5	4
	Передвижения	59	16	16	10	9	8
	Преодоление препятствий	52	14	14	9	7	8
	Лазание	43	12	12	6	6	7

Взаимодействие с партнером	46	10	10	9	9	8
Взаимодействие с предметом.	48	12	12	8	8	8
Ритмодинамика	38	10	10	6	7	5
Физическая подготовка	59	12	12	10	11	14
Развитие быстроты	18	4	4	3	3	4
Развитие ловкости	16	4	4	3	2	3
Развитие скоростно-силовых	16	4	4	2	3	3
Развитие выносливости	9		-	2	3	4
Итого	402	99	99	68	68	68

Содержание курса

Знания по физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на

месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе..

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок), покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между

различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Содержание тем учебного курса

1 класс (99часов)

Знания о физической культуре

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Физическое совершенствование, основные виды движений

Ходьба: обычная; на носках, на пятках; в полу приседе и полном приседе; приставным шагом вперед; широким шагом; с изменением направления; по разметкам.

Упражнения в равновесии: Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. ходьба с предметами (мяч, мешочек, палка, скакалка); ходьба с заданиями: с остановкой посередине, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках:

Бег: обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием

голеней назад; из различных исходных положений; с изменением направления.

Лазание: по-пластунски; по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь двумя руками, с помощью ног; перелезание через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног, лазание по гимнастической стенке.

Прыжки: на месте на обеих ногах; с продвижением вперед в прямом направлении и огибая предметы; на правой и левой ноге; спрыгивание с высоты на мат; впрыгивание на горку матов; через скакалку на месте.

Метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками; ловля мяча после отскока от пола, стены; перебрасывание мяча друг другу (на расстоянии 2 м) без падений и с ударом об пол.

Дифференцированная двигательная деятельность

Имитационные упражнения: «Бабочка», «Пружинка», «Маятник», «Бокс», «Вертолет», «Мельница», «Насос», «Дровосек», «Гусиный шаг», «Велосипед», «Кенгуру», «Мячик» и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение на месте и в движении; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, скакалкой.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: Расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, впереди, рядом, друг за другом, через одного. Построение в колонну, и шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед, в стороны; расчеты на месте на первый-второй, первый-третий.

Элементы акробатики: подводящие упражнения к кувырку вперед упор присед, группировка в приседе, сидя: группировка лежа на спине: из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед-вверх.

Профилактические и коррекционные упражнения: Для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса; для укрепления свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; пережат с пятки на носок и обратно: упражнения с различной координационной сложностью; профилактические и специальные упражнения (дыхательная гимнастика по Стрельниковой, точечный массаж по Уманской).

Подвижные игры и игровые упражнения с элементами основных видов движения: «Ловишки», «Горелки», «Два мороза», «Коршун и наседка», «Стой!», «Совушка», «С кочки на кочку», «Удочка», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

Игровые задания с элементами спортивных игр.

Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, снизу, из-за головы. Подвижные игры: («За мячом», «Поймай мяч», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит мяч»); ведение мяча правой и левой рукой («Ведение мяча парами», «Мяч – водящему», «Гонка мячей по кругу»).

1 дополнительный класс **(99 час)**

Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики:

широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте;

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

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

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, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика:

Ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой;

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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно»,

«Косманавты», «Не ошибись», «Два мороза», «Совушка», «Салки-догонялки», «Вызов номеров», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пустое место», «К своим флажкам»; 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», «Попади в мяч», «Рыбки», «Охота на уток» «Салки на болоте», «Гонка мячей по кругу» «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Черные и белые», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «С горки на горку», «Встречная эстафета», «У кого красивее снежинка», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Самокат».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса

2 класс (102 час)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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 и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

Легкая атлетика; бег в колонне по одному в равномерном темпе;

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

Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола;

Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

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. прыжки в глубину с высоты 50 см;

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса 3 класс (102 час)

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт;

Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки

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

Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Увертывайся от мяча», «Борьба за мяч», «Овладей мячом».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перемена мест», «Воробьи и вороны», «При повторении-беги», «Делай наоборот», «Метатели».

На материале спортивных игр:

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса 4 класс (102 час)

Знания о физической культуре Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика: бег на 30 метров с высокого старта на скорость. ;

Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Смена сторон», «Пустое место», «Кот и мыши», «Невод», «Перемена мест», «Делай наоборот».

На материале спортивных игр:

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 1 класс

В результате освоение программного материала по физической культуре учащиеся должны: **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

1 класс дополнительный

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

- **иметь представление:**
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- **уметь:** выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контроль	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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

■ иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

■ уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места,	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами
Бег 30 м с высокого	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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

■ иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

■ уметь:

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

технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

■ знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

■ уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия В.И.Лях. 1-4 классы.

2. В.И.Лях Мой друг - физкультура. Учебник 1-4 классы..

3. Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные - 8 шт.
- мячи волейбольные - 30 шт.
- маты гимнастические - 19 шт.
- мячи для метания - 30 шт.
- скакалки - 30 шт.
- мячи баскетбольные - 55 шт.
- мелкий инвентарь: а) кегли - 6 шт. б) кубики - 10 шт
- в) гимнастические палки - 30 шт.
- наклонная гимнастическая скамья - 3.
- шашки с доской - шт.
- шахматы с доской - 1 шт.
- волейбольная сетка - 1 шт.
- канат для лазания - 1 шт.
- обруч гимнастический - 5 шт.
- скамейка гимнастическая - 6 шт.
- граната 0,5 кг. - 3 шт.
- фитбольные мячи - 3 шт.
- резиновые мячи - 10 шт.
- гимнастическое бревно - 1 шт.

4. Имеются 2 спортивных зала, раздевалки, спортивная площадка около школы

Тематическое планирование

1 класс (99 час)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (3 часа)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы формирования системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности, расширение двигательного опыта обучающихся. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Знать: как и почему возникла физкультурная деятельность. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Характеризовать: основы техники базовых способов двигательной деятельности: ходьбы, бега, прыжки в длину с места, лазание. Рассказывать: о частях тела человека, осанке, органах чувств, органах дыхания, технике дыхания, органах пищеварения, требованиях к одежде для занятий физической культурой. Знать: спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств. Знать: как выполнять комплекс утренней зарядки.</p>
Техника двигательных действий (84 часа)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий. Прыжки на месте на обоих ногах; с продвижением вперёд в прямом направлении и огибая предметы. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<p>Выполнять: перекаты лёжа, в группировке, вращения на месте, в движении, в прыжке. Демонстрировать технику: ходьбы; бега. Выполнять: спрыгивание с возвышения; прыжок в длину с</p>

Лазанье и пере лазания, развитие координационных и силовых способностей.

места; прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многократные. Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Выполнять: построение в шеренгу, колонну, строевые команды («Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой»). Выполнять: подбрасывание, ловлю. Передачу мяча различного диаметра одной, двумя руками; катание мяча (рукой, ногой), манипулирование

Взаимодействие с упражнениями.

партнёром, освоение строевых

Взаимодействие с предметами, освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

обручем, скакалкой, надувным шариком.

Физическая подготовка (12 часов)

Развитие двигательных качеств.

Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости,
Выполнять:
региональные
нормативы для оценки
своей подготовленности

1 класс дополнительный (99 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (3 часа)		

<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Знать: как и почему возникла физкультурная деятельность. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунках. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Характеризовать: основы техники базовых способов двигательной деятельности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, прыжок в длину с места, лазание). Рассказывать: о частях тела человека, осанке, органах чувств, органах дыхания, технике дыхания, органах пищеварения, требованиях к одежде для занятий физической культурой. Знать: спортивный инвентарь и оборудование, различие основных средств развития двигательных качеств, правила выполнения физических упражнений, правила профилактики травматизма. Знать: как выполнять комплекс утренней зарядки.</p>
<p>Техника двигательных действий (84 часа)</p>		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий, прыжки, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<p>Выполнять: перекаты лёжа, в группировке, вращения на месте, в движении, в прыжке, падения при спусках на лыжах. Демонстрировать технику: ходьбы; бега; переноски и надевания лыж; передвижения на лыжах (ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон), плавания (способом кроль); спуска с горок на санках. Выполнять: спрыгивание с возвышения; прыжок в длину с</p>

Лазанье и перелазания, развитие координационных и силовых способностей.

Взаимодействие с упражнениями.

Взаимодействие с предметами, общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Ритмодинамика.

места; прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку ($h = 30-40$ см.); через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоразовые (до 8 прыжков). Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. Выполнять: построение в шеренгу, колонну, строевые команды («Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой», «Размыкание от середины»). Выполнять: подбрасывание, ловлю, передачу мяча различного диаметра одной, двумя руками; катание мяча (рукой, ногой), манипулирование обручем, скакалкой, надувным шариком.

Демонстрировать: прохлопывание, протопывание ритмических рисунков на месте, ритмическую ходьбу в сочетании с прохлопыванием; шаги с прискоком, приставные шаги.

Физическая подготовка (12 часов)

Развитие двигательных качеств. Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Выполнять: региональные нормативы для оценки своей физической подготовленности.

2 класс (68 часа)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (6 часов)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Знать: возникновение и этапы развития олимпийского движения Характеризовать: традиционные направления ОФП (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, плавание) Характеризовать: универсальные способы двигательной деятельности (перемещения, преодоление препятствий, манипуляции с предметами) Рассказывать: об осанке, ее формировании и профилактике нарушений Рассказывать: о режиме дня в связи с занятиями физической культурой Характеризовать: физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, способность к равновесию) Рассказывать: о физической подготовленности человека Знать принципы разработки и выполнять индивидуальный комплекс утренней зарядки, определять</p>
Техника двигательных действий (52 часа)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий. Лазанье . Взаимодействие с партнёром.</p>	<p>Выполнять: кувырок вперед, стойку на лопатках, вращение в прыжке на месте на 360* Выполнять: бег по сигналу из различных исходных положений, подъем на лыжах «елочкой» и «лесенкой», поворот на спуске с горы переступанием Выполнять: прыжок в высоту согнув ноги с прямого разбега 3-5 шагов Демонстрировать: ползание по скамейке, полу (с подлезанием под ограничения и без них) Выполнять: повороты на месте(направо,</p>

Взаимодействие с предметами. Демонстрировать: ведение баскетбольного мяча одной рукой (поочередно), ведение мяча одной ногой (поочередно), метание мяча с места стоя лицом в сторону метания, жонглирование разными мячами. Выполнять: сочетание ритма прохлопывания руками и протопывания

Ритмодинамика. ногами в ходьбе, прохлопывание и протопывание музыкального ритма стоя на месте и в ходьбе

Физическая подготовка

(10 часов)

Развитие двигательных качеств.

Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»

3 класс (68 час)

Содержание курса

Знания (6 часов)

Основы теоретических знаний

Тематическое планирование

Основы истории и организации физкультурной деятельности.
 Основы техники базовых способов двигательной деятельности.
 Биологические основы двигательной деятельности.

Педагогические основы физкультурной деятельности.

Основы личной практики физкультурной деятельности.

Характеристика видов деятельности учащихся

Рассказывать: о современном олимпийском движении, физической культуре в России в прошлом и настоящем, современных направлениях ОФП
 Объяснять: общие основы техники движений и требования к ним

Характеризовать: физическое развитие и возможности его оценивания, гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями, закаливание, травматизм при выполнении физических упражнений (причины и предупреждение) Характеризовать: средства и методы развития силы и

		<p>выносливости, способы контроля физической подготовленности</p> <p>Знать: основы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p> <p>Знать: правила контроля физического состояния в процессе занятий физическими упражнениями</p>
Техника двигательных действий (51 часов)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии.</p> <p>Передвижения. Преодоление препятствий.</p> <p>Взаимодействие с партнёром. Взаимодействие с предметами.</p> <p>Ритмодинамика.</p>	<p>Выполнять: повороты в движении (шагом, бегом), кувырок назад, вращение в прыжке на месте (более 360*), падения со страховкой (вперед-назад, вправо-влево из разных исходных положений); переход из виса вися(присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади</p> <p>Демонстрировать: бег с ускорением, торможение на лыжах «полуплугом» и «плугом»</p> <p>Выполнять: прыжок в шаге с короткого разбега, прыжок в высоту перешагиванием с 5 шагов разбега, перелазание через препятствие, преодоление препятствия перемахом с опорой</p> <p>Выполнять: размыкание, смыкание, повороты кругом, перестроения из одной в две шеренги (колонны) и обратно</p> <p>Выполнять: прием летящего мяча двумя руками снизу, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, подбрасывание мяча на разную (задаваемую) высоту и ловлю его, метание мяча в цель, метание мяча на дальность из и. п. стоя боком</p>
Физическая подготовка (11 часов)		
<p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.</p>	<p>Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>

4 класс (68 час)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания (6 часов)		
<p>Основы теоретических знаний</p>	<p>Основы истории и организации физкультурной деятельности. Основы техники базовых способов двигательной деятельности. Биологические основы двигательной деятельности. Педагогические основы физкультурной деятельности. Основы личной практики физкультурной деятельности.</p>	<p>Рассказывать: об истории развития спорта, современных спортивных событиях Знать: историю и современное развитие спорта в Нижегородской области Характеризовать: технику базовых видов двигательной деятельности (ходьба, бег, метание, передвижение на лыжах, лазание, прыжки в длину и высоту, кувырок) Объяснять: причины возникновения утомления при выполнении физических упражнений Характеризовать: физическую нагрузку, ее показатели и допустимые величины; деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, динамику восстановления их после выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки по показателям этих систем Знать: основы самоконтроля при занятиях физической культурой Характеризовать: учебный предмет «Физическая культура» Объяснять: причины ошибок при выполнении физических упражнений и их предупреждение Характеризовать: личный уровень физического развития и физической подготовленности</p>
Техника двигательных действий (48 часов)		
<p>Универсальные способы двигательной деятельности</p>	<p>Вращения, падения, упражнения в равновесии. Передвижения. Преодоление препятствий.</p>	<p>Выполнять: переход из виса стоя (присев) в упор с помощью, из виса присев в вис стоя сзади Демонстрировать: одновременный одношажный ход на лыжах</p>

	<p>Лазание. Взаимодействие с партнёром. Взаимодействие с предметами. Ритмодинамика.</p>	<p>Выполнять: опорный прыжок по разделениям (вскок-соскок), прыжок в длину с короткого разбега согнув ноги Выполнять: лазание по канату в два приема на высоту не менее 3м от пола Выполнять: перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении шагом Выполнять: передачу мяча ударом снизу (ладонью, кулаком), ловлю и передачу мяча двумя руками от груди (стоя на мете и в движении), бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в цель (ориентир, щит, кольцо), остановку катящегося мяча ногой (правой, левой) Воспроизводить: ритм выполнения различных двигательных действий и музыкальных произведений</p>
<p>Физическая подготовка (14 часов)</p>		
<p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.</p>	<p>Выполнять: региональные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно»</p>