

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) вариант 7.2. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

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.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого

к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра.

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

Содержание учебного курса

Распределение программного материала

Разделы программы	1-й класс	1-й доп. класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I часть – 382 ч.	74 ч.	74 ч.	77 ч.	77 ч.	77 ч.
Знания о физической культуре – 15 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 15 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 352 ч.:	68 ч.	68 ч.	71 ч.	71 ч.	71 ч.
физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
спортивно-оздоровительная деятельность – 342 ч.	66 ч.	66 ч.	69 ч.	69 ч.	69 ч.
гимнастика с основами акробатики – 90ч.	18ч	18ч	18ч.	18ч	18ч
лёгкая атлетика – 89ч.	17ч.	17ч.	18ч.	18ч.	18ч.

лыжные гонки – 78ч.	14ч.	14ч.	16ч.	16ч.	16ч.
подвижные и спортивные игры – 85ч.	17ч.	17ч.	17ч.	17ч.	17ч.
II часть – 125 ч.	25 ч.	25 ч.	25 ч.	25ч.	25ч.
Подвижные игры с элементами спорта – 95 ч.	19 ч.	19 ч.	19 ч.	19 ч.	19 ч.
Кроссовая подготовка – 30 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6ч.	6ч.
Итого: 507 ч.	75 ч.	75 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

«Физическая культура», изучается с 1-го по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 507 часов, из них в 1 классе 75 ч. (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч. 1 доп., 2, 3, 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Физическая культура (4 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4 ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера с основами акробатики (90 ч.).

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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 предмета 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», «забивание 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», «малыш», «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.

Лёгкая атлетика (89 ч.).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (78 ч.).

Передвижение на лыжах разными способами.
торможение.

Повороты; спуски; подъёмы;

Подвижные и спортивные игры (85 ч.).

На материале гимнастики с основами акробатики: 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 – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Вторая часть (130 ч.)

Определяется школой и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (95 ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона. Развитие физических качеств.

Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса. Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Кроссовая подготовка.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (30 ч.).

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Планируемые результаты изучения предмета

Планируемые результаты освоения программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. Они представляют собой систему обобщённых личноно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Личностные результаты

1 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

3 класс

- 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.

4 класс

- 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

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2 класс

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

3 класс

- 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.

4 класс

- 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

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

- 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).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы, обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокогостарта, 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					

1 дополнительный класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокогостарта, с	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					

2 класс

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-вораз				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

3класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средни й	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-вораз				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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

4класс

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 381 час – (обязательная часть - 3 часа в неделю) за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

- 1 класс – 75 часов
- 2 класс – 102 часа
- 3 класс – 102 часа
- 4 класс – 102 часа

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 1-х классах в течение первых двух месяцев (1 четверти) направлена, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей. Поэтому уроки физкультуры проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные игры, игры малой подвижности и игровые ситуации, так как игровой метод является ведущим.

Тематическое планирование 1-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Дата
	Первая часть	74		
I	Знания о физической культуре	3		
1	Физическая культура	1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	Из истории физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	
3	Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	
II	Способы физкультурной деятельности	3		
1	Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)	
3	Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	
IV	Гимнастика прикладного характера с основами акробатики	18		
1	Акробатика. Строевые упражнения	9	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Упражнения в поднимании и переноске грузов	
2	Равновесие. Строевые упражнения		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	

		9	Коррекционно-развивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
V	Лёгкая атлетика	17		
1	Ходьба и бег	4	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.	
2	Прыжки	5	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	
3	Метание мяча	8	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
VI	Лыжная подготовка	14		
1	Лыжная подготовка	14	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	
VII	Подвижные и спортивные игры	17		
1	Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
	Вторая часть	25		
VIII	Подвижные игры с элементами спорта	19		
1	–подвижные игры на основе баскетбола –подвижные игры на основе мини- футбола –подвижные игры на основе бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России		Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини- футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	
IX	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6		
1	Кроссовая подготовка.	6	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
	Первая часть	77	
I	Знания о физической культуре	3	
1	Физическая культура	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Из истории физической культуры	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
3	Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
II	Способы физкультурной деятельности	3	
1	Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
3	Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игры.
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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.
IV	Гимнастика прикладного характера с основами акробатики	18	
1	Акробатика. Строевые упражнения	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Упражнения в поднимании и переноске грузов

2	Равновесие. Строевые упражнения	6	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
3	Опорный прыжок, лазание	6	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей мелкой моторики.

V	Лёгкая атлетика	18	
1	Ходьба и бег	7	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
2	Прыжки	6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	Метание мяча	5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
VI	Лыжная подготовка	16	
1	Лыжная подготовка	16	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
VII	Подвижные и спортивные игры	17	
1	Подвижные и спортивные игры	17	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
	Вторая часть	25	
VII	Подвижные игры с элементами спорта	19	
	–подвижные игры на основе баскетбола		Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола,

1	–подвижные игры на основе мини- футбола –подвижные игры на основе		подвижные игры на основе мини- футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды	
	бадминтона –подвижные игры на основе настольного тенниса –подвижные игры и национальные виды спорта народов России		спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	

	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6		
VIII	Кроссовая подготовка.		Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	

3-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	
	Первая часть	77		
I	Знания о физической культуре	3		
1	Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2	Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
3	Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	
II	Способы физкультурной деятельности	3		
1	Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	
2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	

3	Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игры.	
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	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.	
IV	Гимнастика прикладного характера с основами акробатики	18		
1	Акробатика. Строевые упражнения	8	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Упражнения в поднимании и переноске грузов	
2	Равновесие. Строевые упражнения	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	
3	Опорный прыжок, лазание	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование	
			правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
V	Лёгкая атлетика	18		
1	Ходьба и бег	7	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	
2	Прыжки	6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	Метание мяча	5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
VI	Лыжная подготовка	16		
			Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы;	

1	Лыжная подготовка	16	торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.	
VII	Подвижные и спортивные игры	17		
1	Подвижные и спортивные игры	17	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	
	Вторая часть	25		
VII	Подвижные игры с элементами спорта	19		
1	--подвижные игры на основе баскетбола --подвижные игры на основе мини- футбола --подвижные игры на основе бадминтона		Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини- футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом	
	--подвижные игры на основе настольного тенниса --подвижные игры и национальные виды спорта народов России		возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.	
VIII	Кроссовая подготовка. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.	6		
1	Кроссовая подготовка.		Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.	

4-й класс

№ п/п	Название разделов, тем	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	
1	Знания о физической культуре История физической культуры.	На каждом уроке	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.	
2	Физическая культура (основные понятия)	На каждом уроке	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.	
3	Физическая культура человека	На каждом уроке	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий	

1	Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	На каждом уроке	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять	
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	На каждом уроке	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой	
I	Лёгкая атлетика	27		
1	Беговые упражнения Спринтерский бег Бег на длинные дистанции	15	Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег. Бег на результат. История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе.	
2	Прыжковые упражнения Прыжок в длину Прыжок в высоту	6	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
3	Метание	6	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	

II	Гимнастика прикладного характера с основами акробатики	22		
1	Акробатика. Строевые упражнения	10	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов.</p>	
2	Висы.	4	<p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	
3	Равновесие. Строевые упражнения	4	<p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.</p>	
4	Опорный прыжок, лазание	4	<p>Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	
III	Лыжная подготовка	20		
1	Лыжная подготовка	20	<p>Двухшажный попеременный ход. Одновременный одношажный ходы. Бесшажный ход. Преодоление уклонов. Спуски. Игры на лыжах.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p>	
IV	Спортивные игры	33		
1	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Ловля и передач	18	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с</p>	

	<p>мяча Техники ведения мяча Техника бросков мяча Техника индивидуальной защиты Тактика игры</p>		<p>места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.</p>	
2	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта.</p>	9	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов</p>	
	<p>Требования к технике безопасности Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Техника приёма и передач мяча Техника нижней прямой подачи Техника прямого нападающего удара Тактика игры</p>		<p>техники передвижений. Передача мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег, челночный бег; метания в цель, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций; упражнения с мячом, в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Тактика свободного нападения. Терминология спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания. Правила самоконтроля.</p>	
3	<p>Футбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Удары по мячу и остановка мяча Техника ударов по воротам Тактика игры</p>	6	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания</p>	

