

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
Резачкина С.И./ _____
Протокол № 1
от «28 » августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УР
Сухорукова Т.В./ _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ им Н.С.Доровского с.Подбельск
_____ В.Н.Уздяев
Пр.№107-од от 31.08.2020

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
Уровень программы начальное общее образование
1-4 классы

Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа.

1-4 классы. М.: Просвещение, 2020.

Предметная линия учебников: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы. - М.: Просвещение 2020.

Подбельск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета « Физическая культура» в 1 - 4 классах ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск в 2020-2021 учебном году.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
4. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2020.
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что 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, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, 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, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (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.

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, деятельностный 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. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика 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. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестация учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Формой промежуточной аттестации является тестовая (теоретическая) работа, практические тесты.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч (33 учебные недели), во 2—4 классах — по 102 ч (34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Количество часов в год в 1 классе: **99**

Количество часов в год в 2-4 классах: **102**

Количество часов в неделю: **3**

Количество часов в неделю: **3**

1 класс -
I четверть: **24 ч.**
II четверть: **24 ч.**
III четверть: **27 ч.**
IV четверть: **24 ч.**

2-4 классы
I четверть: **24 ч.**
II четверть: **24 ч.**
III четверть: **30 ч.**
IV четверть: **24ч.**

Знания о физической культуре – 4 урока.
Легкая атлетика – 33 часа.
Подвижные игры – 14 часов.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час.
Спортивные игры – 27 часов.

Знания о физической культуре – 4 урока.
Легкая атлетика – 32 часов.
Подвижные игры – 15 час.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час.
Спортивные игры – 30 часов.

Характеристика обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития)

В самом общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности происходит замедленно, с отставанием от нормы. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности, преобладание игровых интересов и игровой мотивации, неустойчивость и выраженные трудности при переключении и распределении внимания, неспособность к умственному усилию и напряжению при выполнении серьезных школьных заданий, недоразвитие произвольных видов деятельности быстро приводят к школьной неуспеваемости.

В основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и заторможенности, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.

Обучающимся с ЗПР целесообразно оказывать индивидуальный подход учителя при обучении. При условии своевременности и правильности подобной помощи недостатки познавательной деятельности и школьная неуспеваемость могут постепенно преодолеваются.

Оптимальные условия для организации деятельности обучающихся на уроке заключается в:

- рациональной дозировке на уроке содержания учебного материала;
- выборе цели и средств ее достижения;
- регулирование действий учеников;
- побуждение обучающихся к деятельности на уроке;
- развитие интереса к уроку;
- чередование труда и отдыха.

Важное коррекционное значение процесса обучения состоит в выявлении и учете нереализованных познавательных возможностей учащихся. Из-за неравномерной деятельности обучающихся на уроке огромное значение для учителя имеет знание фаз работоспособности ученика. У ученика с особыми образовательными особенностями слишком растянута фаза пониженной работоспособности, а фаза повышенной сильно сокращена. Фаза вторичного снижения работоспособности наступает преждевременно.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.

Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ. Индивидуальный подход.

Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий.

Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

Использование много кратных указаний, упражнений.

Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы.

Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К **общим** потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие **специфические образовательные потребности**:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно 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 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.);
- 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).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, получит теоретические знания об

упражнениях на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- различать и применять организующие строевые команды и приемы;
- получит теоретические знания о выполнении акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- получит теоретические знания о выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- получит теоретические знания о выполнении легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- получит теоретические знания о выполнении игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- получит теоретические знания о сохранении правильной осанки, оптимального телосложения;
- получит теоретические знания о выполнении эстетически красивых гимнастических и акробатических комбинаций;
- получит теоретические знания об игре в баскетбол, футбол и волейбол.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

1 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры в Древнем Мире. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История возникновения первых соревнований.

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Элементарные правила техники безопасности.

Ходьба. Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, с движением рук, под счет, коротким, средним и длинным шагом. Положение головы и туловища. Работа ног, рук. Ускоренная ходьба. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Бег. Работа рук, ног. Обычный, с изменением направления движения по указанию, коротким, средним, длинным шагом. Чередование с ходьбой до 150м. С преодолением препятствий. По размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3 по 5, 3 по 10м. Эстафеты с бегом. Бег на выносливость: равномерный, медленный до 3мин. Бег с ускорением от 10 до 15м.

Прыжки. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90°. С продвижением вперед на одной, двух ногах. С высоты до 30см. С разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Многократные (от 3 до 6) на одной ноге. В длину с места, с разбега. В высоту через веревочку (высота 40см) с 3-4 шагов.

Метание. Малого мяча с места на дальность, из положения стоя лицом в направлении метания. На заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2 на 2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0.5кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, на дальность.

Самостоятельные задания. Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной, двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Подвижные и спортивные игры.

Теоретические сведения. Названия игр, правила игр, правила техники безопасности, названия инвентаря, оборудования, организация игр.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Подвижная цель», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Невод», «Кто дальше прыгнет?», «Жмурки», «Ловишки», «У медведя во бору» и др.

Подвижные игры с элементами гимнастики.

«Быстро в колонну!», «К своим капитанам», «Море волнуется», «Космонавты», «Светофор», «Лазейки», «Белки на дереве», «Канатоходец», «Повтори», «А ты так умеешь?», «Скопируй», «Гора, копна, тропа» и др.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

«Стой!», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу», «Мяч в центр», «Передал-садись», «Передай мяч», «Лови мяч», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Вызов по имени», «Снайперы», «Проведи по дорожке» и др.

Самостоятельная работа: «школа» мяча, история народных игр, проведение подвижных игр в свободное от учебы время.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Стойка и передвижения баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках, кругах, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Волейбол. Стойка и передвижения волейболиста. «Школа мяча волейболиста». Имитационные, подводящие упражнения для освоения верхнего, нижнего приема и передачи мяча.

Самостоятельная работа. Броски, ловля, передачи мяча, удары и остановки мяча, ведение мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр в свободное от учебы время.

Гимнастика с основами акробатики

Теоретические сведения. Названия снарядов, гимнастических элементов, правила техники безопасности на уроках гимнастики, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Строевые приемы и упражнения. Основная стойка. Шеренга. Колонна. Построение в шеренгу, колонну. Выполнение команд: «В одну колонну (шеренгу) становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Движение в строю. Выполнение команд: «Шагом (бегом) марш!», «Короче шаг!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Класс, стой!». Размыкание в стороны. Повороты. «Противоход». «Змейка». «Диагональ». «Круг».

Общеразвивающие упражнения. Положения рук, ног, туловища. Стойки. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с мячами, гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Произвольная программа с учетом подготовки учащихся.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор сидя сзади. Упор лежа. Упор углом. Упор сзади ноги врозь.

Лазанье, перелезание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание на животе по горизонтальной скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на линии, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по реке гимнастической скамейки; ходьба по скакалке.

Опорные прыжки. Перелезание через гимнастического коня (козла).

Танцевальные шаги. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, упражнений в равновесии, танцевальных упражнений, комплексов оздоровительной гимнастики.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Теоретические сведения. Названия физкультурно-оздоровительных видов деятельности, основных упражнений, оборудования и инвентаря, основные правила техники безопасности на уроках, основные правила контроля за состоянием организма.

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики (снятие зажатости и напряжения в теле; укрепление позвоночного столба).

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов физкультурно-оздоровительных видов деятельности (дыхательной гимнастики, домашней гимнастики, аэробика). Составление режима дня.

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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, мост. Простейшие акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег 30 м с высокого старта, бег 1000 м без учета времени.

Броски 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; в длину с места и с разбега; со скакалкой.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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»; бросок мяча через волейбольную сетку.

Мини-футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов физкультурно-оздоровительных видов деятельности (дыхательной гимнастики, домашней гимнастики, аэробика).

3 класс

Раздел 1. 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).

Раздел 2. 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. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комбинации из изученных упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамейке, опорный прыжок- в упор стоя на коленях. Висы и упоры.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места, бег с высокого старта с ускорением 30м, бег 1000м, челночный бег 3* 10м, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, беговые упражнения, прыжковые упражнения, подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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» и др.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол» и др.

Футбол: Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

4 класс

Раздел 1.Знания о физической культуре

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).

Раздел 2. 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. Комплексы упражнений на формирование осанки, предупреждения плоскостопия. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Раздел 3. 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 присев и соскок вперед; висы и упоры на гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег 30м, 60м. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Бег 1000м. Метание мяча на дальность и в цель. Беговые упражнения. Подводящие упражнения для освоения техники. Эстафеты. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

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»), ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Мяч капитану», «10 передач», «Между двух огней» и др.

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

Футбол: Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча под стопу. Учебная игра.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей. Контроль за развитием двигательных качеств. Комплекс упражнений из оздоровительной гимнастики.

Промежуточная аттестация по курсу «Физическая культура» проводится в соответствии с "Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным общеобразовательным программам» в ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск» в форме теста.

Сетка часов курса «Физическая культура»

Всего - 405 часов

1 класс (99 часов, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика.	33 часа
	Подвижные игры	14 часов
	Спортивные и подвижные игры	27 часов
	Итого 99 часов	

2 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
-----------------------------	-------------------	-------------------------

1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Подвижные игры	15 часов
	Спортивные игры - Волейбол	10 часов
	Спортивные игры - Баскетбол	20 часов
	Итого 102 часа	

3 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа (в процессе уроков)
2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Спортивные игры - Баскетбол.	18 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Подвижные игры	15 часов
	Итого 102 часа	

4 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	4 часа(в процессе уроков)
2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	21 час
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	32 часа
	Спортивные игры - Баскетбол.	18 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Подвижные игры	15 часов
	Итого 102 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1—4 классы

3 ч в неделю, всего 405ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют

Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»

Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему
Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»

Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью

Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i>	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	

Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и
--	--

координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по-	прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
--	---

ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3—4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. 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 координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
---	---

упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Бодрость, грация, координация

1—2 классы

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и

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. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня. Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на	помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
--	---

вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. 3—4 классы Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
--	---

коленях и соскок взмахом рук. Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Самостоятельные занятия. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Играем все! 1—2 классы Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и
---	---

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). 3-4 классы Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с	ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах . Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве и ведении мяча.
--	--

ведением мяча». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. Твои физические способности. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.
---	---

Критерии оценивания по физической культуре

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
------------	-----	--

2. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения

		деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнений.

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

В 2-4 классах оценка за технику ставиться лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метании, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, см, метры и т.д.

Контрольные нормативы по физической культуре для 1 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.5	6.9	7.5	6.7	7.1	8.0
2	Бег 60м.	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10	13.00
3	Челночный бег 3x10м.	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3	11.6
4	Бег 250 м.	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45	1.50
5	Бег 500 м.	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00	4.10
6	Бег 800 м.	4.10	4.20	4.50	4.25	4.35	5.00
7	Бег 1000 м.	б/у			б/у		
8	Многоскоки , 8 прыжков, м.	8.0	6.0	5.0	7.8	5.8	4.8

9	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	2	1	0	2	1	0
10	Метание мяча на дальность , 150гр.	20	18	15	16	14	10
11	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	2 12	1 7	- 6	- 6	- 5	- 4
12	Бег в течение 2 мин.(круг)	7	6	5	7	5	4
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	20 16 30	15 14 25	13 11 15	18 14 20	13 12 15	7 9 12
14	Прыжок в длину с места	120	110	95	115	110	95
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	75	110	100	90
16	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.0	6.5	7.0	6.3	6.8	7.3
2	Бег 60м.	10.9	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10
3	Челночный бег 3x10м.	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.25	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00
6	Бег 800 м.	3.40	3.50	4.10	4.10	4.20	4.25
7	Бег 1000 м.	4.35	4.50	5.40	4.50	5.10	6.00
8	Бег 1500 м.	б/у			б/у		
9	Многоскоки , 8 прыжков, м.	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8

10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
11	Метание мяча на дальность , 150гр.	26	22	19	18	14	10
12	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	3 15	2 9	1 6	- 8	- 6	- 4
13	Бег в течение 2 мин.(круг)	8	7	6	7	6	5
14	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 18 32	17 15 27	15 12 18	20 16 22	15 13 18	10 10 15
15	Прыжок в длину с места	130	120	100	125	115	95
16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
17	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.7	6.2	7.0	5.8	6.4	7.2
2	Бег 60м.	10.5	11.0	11.15	11.0	11.10	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.20	2.40	3.30	2.40	3.00	3.30
6	Бег 800 м.	3.30	3.50	4.00	4.00	4.10	4.15
7	Бег 1000 м.	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.30
8	Бег 1500 м.	8.15	8.30	9.00	8.40	8.50	9.10

9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	28	23	20	20	14	11
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	4 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 19 33	17 17 30	15 13 20	20 17 25	15 14 20	10 11 16
16	Прыжок в длину с места	160	155	140	150	145	130
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.4	6.1	6.6	5.7	6.3	7.0
2	Бег 60м.	10.2	10.8	11.00	10.6	11.9	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	8.6	8.9	9.3	8.9	9.4	9.8
4	Бег 250 м.	1.05	1.10	1.35	1.10	1.20	1.30
5	Бег 500 м.	2.10	2.30	3.00	2.20	2.30	3.10
6	Бег 800 м.	3.15	3.40	4.00	3.40	4.00	4.15
7	Бег 1000 м.	4.10	4.25	4.55	4.30	4.50	5.15

8	Бег 1500 м.	8.00	8.10	8.30	8.30	8.50	9.00
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	13.0	9.5	6.5	12.5	9.0	6.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	30	25	23	20	16	13
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	4 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 20 34	17 18 32	15 15 22	20 18 28	15 15 22	12 12 18
16	Прыжок в длину с места	170	160	155	160	150	140
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	80	120	110	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	9	7	11	8	6

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	

4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для перетягивания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

Учебно-методический комплекс:

1. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2020.
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч. 1 / [М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Карабанова и др.]; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
3. Учебник для общеобразовательных учреждений, автор В. И. Лях: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2020).
4. Программа физического воспитания 1-4 классы авторы В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2020);
5. Основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа.- 3 изд.- М.: Просвещение, 2011.- (Стандарты второго поколения).

Контрольно – измерительные материалы

1. Программа физического воспитания 1-4 классы авторы В.И.Лях, (М.: Просвещение, 2015)
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2012);

Дополнительная литература

1. Научно- методические журналы «Физическая культура в школе». 2. Интернет – ресурсы.