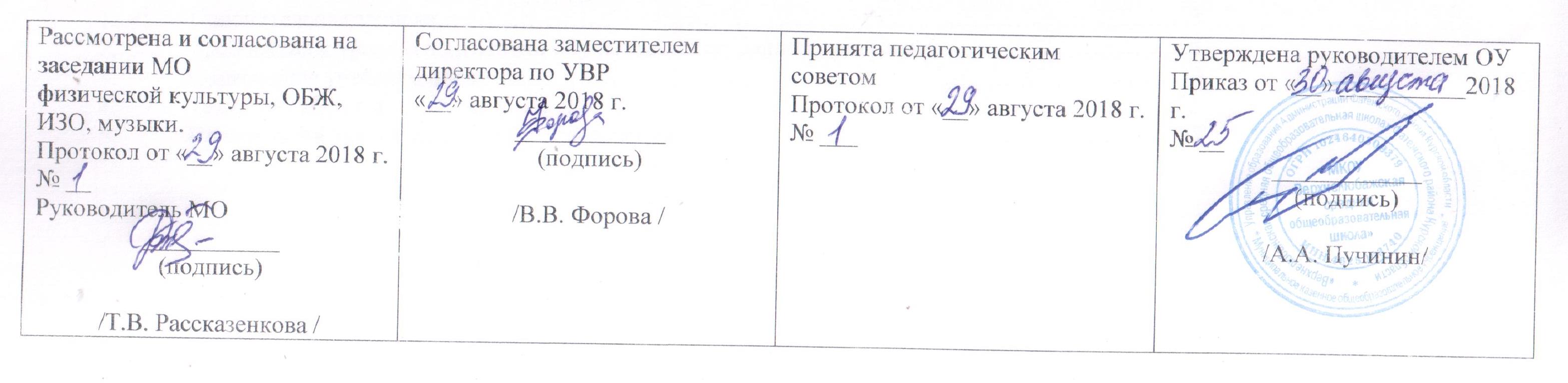
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Верхнелюбажская средняя общеобразовательная школа»

Фатежского района Курской области



Адаптированная рабочая программа по физической культуре

для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

(начальное общее образование)

2018 – 2023 учебный год

**Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка………………………………………….………….………………………...3
2. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе………………………….8
3. Содержание учебного предмета………………………………………………..………….………..13
4. Тематическое планирование………………………………………..……..….…….........................52

5. Перечень учебно-методического обеспечения …………….………………………...……………55

**1.Пояснительная записка**Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.  
**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.  
**Основные задачи реализации содержания:**1.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.  
2.Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.  
3.Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.  
4.Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.  
5.Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.  
6.Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.  
7.Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  для 1-4 класса составлена на основе следующих **нормативно- правовых документов**:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
* Приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
* Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
* Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказа Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи";
* СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодѐжи» от 28.09.2020 г №28 (зарегистрированы в Минюсте России от 18.12.2020 г, регистрационный №61573).
* Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 30 июня 2020 года №16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодѐжи в условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

**2.Общая характеристика физической культуры**  
Физическая культура (адаптивная физическая культура) является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.  
**3.Место физической культуры в учебном плане**Учебный предмет физическая культура (адаптивная физическая культура) входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отведено:1 класс-99 часов; 2,3,4– 102 часа в год.  
**4.Личностные и предметные результаты освоения «Физической культуры»**Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают  
индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.  
**Личностные результаты** включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.  
Личностные результаты освоения АООП должны отражать:  
1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;  
2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  
3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;  
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;  
5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;  
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;  
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;  
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;  
9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  
10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  
11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  
12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  
13) формирование готовности к самостоятельной жизни.  
**Предметные результаты:**1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);  
2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;  
3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;  
4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.  
Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.  
Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.  
**Предметные результаты по физической культуре:  
*Минимальный уровень:***• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  
• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  
• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих  
упражнений;  
• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  
• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.  
***Достаточный уровень:***• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  
• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  
• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
• оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
• знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
• знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические спocoбнocти | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта c опорой на руку, c | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину c места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0 | 11,5 |

учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культурой в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**5.Содержание предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре**Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для  
здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.  
**Гимнастика  
Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.  
Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  
**Практический материал.**Построения и перестроения.  
*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие  
упражнения*):  
основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.  
*Упражнения с предметами*:  
с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной  
дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.  
**Требования к знаниям и умениям.  
Знать:** правила поведения на уроках гимнастики; кто такие «направляющий» и «замыкающий».  
**Уметь:** размыкаться в шеренге на вытянутые руки; переносить гимнастический мат вчетвером; передвигаться и подтягиваться на гимнастической стенке; преодолевать препятствия различными способами; передвигаться по  
гимнастической скамейке приставными шагами и бегом.  
**Легкая атлетика  
Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.  
Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  
**Практический материал:***Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.  
*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.  
Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.  
Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.  
*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.  
Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  
*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.  
Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.  
**Требования к знаниям и умениям.  
Знать:** как правильно дышать во время ходьбы и бега.  
**Уметь:** ходить с высоким подниманием бедра, приставными шагами, в полуприседе, спиной вперёд, переступая набивные мячи, в различном темпе, с изменением длины и частоты шага; бегать с изменением скорости; прыгать на двух и одной ноге, со скакалкой; метать мяч в вертикальную цель и на дальность.  
**Игры.  
Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и  
соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).  
**Практический материал.**Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.  
**Спортивные игры.***Баскетбол***Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.  
Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.  
**Практический материал.**Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.  
Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.  
**Требования к знаниям и умениям.  
Знать:** правила игр;  
**Уметь:** выполнять передачи мяча от груди, из-за головы, снизу; выполнять ведение мяча на месте и в движении останавливаться шагом после ведения мяча.

**Содержание тем учебного курса 1- 4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики*.*** *Организующие команды и приемы. 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперед.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

**Легкая атлетика.** 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание*:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

На материале легкой атлетики*:* игры, включающие прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах);жонглирование предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперед и назад).

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев), перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лежа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале легкой атлетики***

**Развитие координации движений:** бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **I класс** | |
| **Знания о физической культуре** | |
| Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.  Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.  Чему обучают на уроках физической культуры.  Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. | Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы).  Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.  Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  Называть виды спорта, входящие в школьную программу.  Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. |
| Кто как передвигается. Как передвигаются животные.  Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.  Как передвигается человек.  Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.). | Называть основные способы передвижения животных.  Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.  Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.  Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, для жизни каждого человека |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.  Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий.  Подвижные игры.  Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.  Режим дня. Что такое режим дня.  Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.  Утренняя зарядка.  Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и ее значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.  Физкультминутка.  Основные содержательные линии. Физкультминутка и ее значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.  Личная гигиена.  Основные содержательные линии. Личная гигиена, ее основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.  Осанка. Что такое осанка.  Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.  Упражнения для осанки.  Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).  Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!» ; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.  Исходные положения.  Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.  Основные способы передвижения.  Простые способы передвижения.  Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.  Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.  Как составлять комплекс утренней зарядки.  Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.  Подвижные игры.  Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности. | Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.  Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределять на команды с помощью считалочек.  Раскрывать значение режима дня для жизни человека.  Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня.  Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.  Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека.  Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.  Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.  Выполнять упражнения утренней зарядки.  Рассказывать о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм.  Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).  Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.  Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.  Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.  Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.  Определять назначение каждой группы упражнений.  Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.  Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.  Называть способы построения и различать их между собой.  Называть правила выполнения строевых упражнений.  Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  Называть основные исходные положения.  Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы, и приседы и др.).  Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).  Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.  Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).  Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.  Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.  Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.  Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.  Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.  Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.  Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.  Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.  Комплексы упражнений утренней зарядки №1, 2, 3.  Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.  Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.  Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».  Построение в шеренге и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».  Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.  Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в себе на пятках. Техника их правильного выполнения.  Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.  Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.  Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.  Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.  Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.  Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).  Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).  Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.  Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.  Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.  Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одной и двух шагов разбега.  Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м).  Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.  Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.  Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.  Развивать физические качества по средством физических упражнений из базовых видов спорта | Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.  Выполнять комплексы утренней зарядки.  Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.  Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.  Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.  Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.  Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).  Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.  Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.  Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно ( с помощью).  Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.  Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.  Участвовать в подвижных играх.  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.  Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол.  Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.  Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.  Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.  Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 2 - класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **II класс** | |
| **Знания о физической культуре** | |
| Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.  Основные содержательные линии.  Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у других народов.  Как появились игры с мячом.  Основные содержательные линии.  Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.  Как зародились Олимпийские игры.  Миф о Геркулесе.  Основные содержательные линии.  Зарождение Олимпийских игр древности. | Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следующего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.)  Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.  Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  Объяснять цель и значение упражнений с мячом.  Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.  Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  Называть правила проведения Олимпийских игр. |
| Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  Выполнение простейших закаливающих процедур  Физические упражнения.  Подвижные игры для освоения спортивных игр.  Основные содержательные линии.  Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.  Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в  Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Подвижные игры для освоения игры в футбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в  футбол: «Метко в цель». «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание обливание, душ, купание в водоемах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.  Физические упражнения.  Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  Основные содержательные линии.  Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.  Упражнения со скакалкой.  Основные содержательные линии.  Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.  Комплекс упражнений зарядки 1.  Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.  Основные содержательные линии.  Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.  Что такое физические качества.  Основные содержательные линии.  Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких.  Сила. Упражнения для развития силы.  Основные содержательные линии. Понятие «силы». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.  Быстрота. Упражнения для развития быстроты.  Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.  Выносливость. Упражнения для развития выносливости.  Основные содержательные линии.  Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.  Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.  Гибкость. Упражнения для развития гибкости.  Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.  Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.  Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Неудобный бросок» и т.п.  Комплекс утренней зарядки 2.  Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеться для зимних прогулок.  Основные содержательные линии.  Польза занятий физической культурой в зимнее время года. | Рассказывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Излагать правила игр и особенности их организации.  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.  Излагать правила игр и особенности их организации  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в футбол.  Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  Называть основные способы закаливания водой.  Излагать правила закаливания обтиранием.  Выполнять обтирания с изменяющимся режимом (по заданному образцу).  Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.  Сравнить физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.  Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.  Выполнить прыжки через скакалку разными способами.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Определять физическое развитие как процесс взросления человека.  Называть основные показатели физического развития.  Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера /родителей.  Изменить представление о физических качествах как способностях человека проявить силу, быстроту. Выносливость, гибкость и равновесие.  Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.  Характеризовать силу как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.  Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности упражнений для развития силы демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.  Характеризовать быстроту как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.  Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.  Характеризовать выносливость как физическое качество человека.  Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.  Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.  Характеризовать гибкость как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.  Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.  Характеризовать равновесие как физическое качество человека.  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.  Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.  Организовать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность.  Комплекс упражнений утренней зарядки  Комплексы упражнений утренней зарядки  Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: строевые движения в шеренге и колонне; выполнение строевых команд  Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке  Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.  Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег  Прыжковые упражнения: прыжок в высоту  Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений  Спортивные игры.  Футбол: остановка мяча; ведение мяча  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча  Подвижные игры разных народов  Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей  На материале легкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей  Комплекс упражнений утренней зарядки 3.  Основные содержательные линии.  Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.  Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.  Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лежа.  Подвижные игры с мячом на точность движений.  Основные содержательные линии.  Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.  Комплекс упражнений зарядки 4.  Основные содержательные линии.  Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и расположению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.  Основные содержательные линии.  Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса). Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по - пластунски, ноги вперед.  Проползание под гимнастическим козлом (конем). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20 – 30 м). Челночный бег 3х10м.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.  Основные содержательные линии.  Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай чей голосок», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шашки – желуди- орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».    Футбол  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.  Основные содержательные линии.  Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом сбоку.  Основные содержательные линии.  Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.  Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.  Основные содержательные линии.  Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.  Называть последовательность выполнения упражнений.  Самостоятельно составить комплекс упражнений зарядки (по образцу).  Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.  Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.  Правильно организовать места занятий для выполнения бросков малого мяча.  Разучить подвижные игры с мячом.  Обращать и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Выполнять упражнения для утренней зарядки.  Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплекс упражнений.  Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.  Выполнять организующие команды по расположению учителя.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Выполнять фигурную маршировку.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.  Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполнять ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  Выполнять ранее изученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  Преодолевать  Полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющих условиях.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400 – 500 м.  Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10 – 12 м.  Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках малого мяча  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.  Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Демонстрировать технику ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнить технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять ведение мяча, стоя на месте.  Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.  Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.  Проявить интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Проявить интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их с самостоятельных домашних условиях.  Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних условиях.  Выполнять ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  Выполнять ранее изученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  Преодолевать  Полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющих условиях.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400 – 500 м.  Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10 – 12 м.  Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках малого мяча  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.  Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Демонстрировать технику ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнить технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять ведение мяча, стоя на месте.  Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.  Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.  Проявить интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Проявить интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их с самостоятельных домашних условиях.  Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних условиях. |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 3 – класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **III класс** | |
| **Знания о физической культуре** | |
| Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.  Основные содержательные линии.  Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у других народов.  Как появились игры с мячом.  Основные содержательные линии.  Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.  Как зародились Олимпийские игры.  Миф о Геркулесе.  Основные содержательные линии.  Зарождение Олимпийских игр древности. | Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следующего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.)  Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.  Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  Объяснять цель и значение упражнений с мячом.  Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.  Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  Называть правила проведения Олимпийских игр. |
| Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских  игр. | Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Подвижные игры для освоения спортивных игр.  Основные содержательные линии.  Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.  .  Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в  Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Подвижные игры для освоения игры в футбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в  футбол: «Метко в цель». «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание обливание, душ, купание в водоемах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.  Физические упражнения.  Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  Основные содержательные линии.  Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.  Упражнения со скакалкой.  Основные содержательные линии.  Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.  Комплекс упражнений зарядки 1.  Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.  Основные содержательные линии.  Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.  Что такое физические качества.  Основные содержательные линии.  Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких.  Сила. Упражнения для развития силы.  Основные содержательные линии. Понятие «силы». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.  Быстрота. Упражнения для развития быстроты.  Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.  Выносливость. Упражнения для развития выносливости.  Основные содержательные линии.  Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.  Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.  Гибкость. Упражнения для развития гибкости.  Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.  Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.  Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Неудобный бросок» и т.п.  Комплекс утренней зарядки 2.  Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеться для зимних прогулок.  Основные содержательные линии.  Польза занятий физической культурой в зимнее время года. | Рассказывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Излагать правила игр и особенности их организации.  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.  Излагать правила игр и особенности их организации  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в футбол.  Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  Называть основные способы закаливания водой.  Излагать правила закаливания обтиранием.  Выполнять обтирания с изменяющимся режимом (по заданному образцу).  Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.  Сравнить физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.  Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.  Выполнить прыжки через скакалку разными способами.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Определять физическое развитие как процесс взросления человека.  Называть основные показатели физического развития.  Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера /родителей.  Изменить представление о физических качествах как способностях человека проявить силу, быстроту. Выносливость, гибкость и равновесие.  Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.  Характеризовать силу как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.  Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности упражнений для развития силы демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.  Характеризовать быстроту как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.  Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.  Характеризовать выносливость как физическое качество человека.  Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.  Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.  Характеризовать гибкость как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.  Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.  Характеризовать равновесие как физическое качество человека.  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.  Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.  Организовать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Комплекс упражнений утренней зарядки 3.  Основные содержательные линии.  Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.  Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.  Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лежа.  Подвижные игры с мячом на точность движений.  Основные содержательные линии.  Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.  Комплекс упражнений зарядки 4.  Основные содержательные линии.  Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и расположению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.  Основные содержательные линии.  Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса). Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по - пластунски, ноги вперед.  Проползание под гимнастическим козлом (конем). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20 – 30 м). Челночный бег 3х10м.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.  Основные содержательные линии.  Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай чей голосок», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шашки – желуди- орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».    Футбол  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.  Основные содержательные линии.  Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом сбоку.  Основные содержательные линии.  Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.  Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.  Основные содержательные линии.  Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.  Называть последовательность выполнения упражнений.  Самостоятельно составить комплекс упражнений зарядки (по образцу).  Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.  Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.  Правильно организовать места занятий для выполнения бросков малого мяча.  Разучить подвижные игры с мячом.  Обращать и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Выполнять упражнения для утренней зарядки.  Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплекс упражнений.  Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.  Выполнять организующие команды по расположению учителя.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Выполнять фигурную маршировку.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.  Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполнять ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  Выполнять ранее изученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  Преодолевать  Полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющих условиях.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400 – 500 м.  Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10 – 12 м.  Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках малого мяча  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.  Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Демонстрировать технику ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнить технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять ведение мяча, стоя на месте.  Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.  Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.  Проявить интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Проявить интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их с самостоятельных домашних условиях.  Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних условиях. |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **IV класс** | |
| **Знания о физической культуре** | |
| Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.  Основные содержательные линии.  Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у других народов.  Как появились игры с мячом.  Основные содержательные линии.  Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.  Как зародились Олимпийские игры.  Миф о Геркулесе.  Основные содержательные линии.  Зарождение Олимпийских игр древности. | Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следующего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.)  Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.  Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.  Объяснять цель и значение упражнений с мячом.  Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.  Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  Называть правила проведения Олимпийских игр. |
| Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. | Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле. |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Подвижные игры для освоения спортивных игр.  Основные содержательные линии.  Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития  физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.  .  Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в  Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Подвижные игры для освоения игры в футбол.  Основные содержательные линии.  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в футбол: «Метко в цель». «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр.  Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание обливание, душ, купание в водоемах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.  Физические упражнения.  Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  Основные содержательные линии.  Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.  Упражнения со скакалкой.  Основные содержательные линии.  Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.  Комплекс упражнений зарядки 1.  Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие.  Основные содержательные линии.  Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.  Что такое физические качества.  Основные содержательные линии.  Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и легких.  Сила. Упражнения для развития силы.  Основные содержательные линии. Понятие «силы». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.  Быстрота. Упражнения для развития быстроты.  Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.  Выносливость. Упражнения для развития выносливости.  Основные содержательные линии.  Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.  Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.  Гибкость. Упражнения для развития гибкости.  Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.  Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.  Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Неудобный бросок» и т.п.  Комплекс утренней зарядки 2.  Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеться для зимних прогулок.  Основные содержательные линии.  Польза занятий физической культурой в зимнее время года. | Рассказывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Излагать правила игр и особенности их организации.  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.  Излагать правила игр и особенности их организации  Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в футбол.  Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  Называть основные способы закаливания водой.  Излагать правила закаливания обтиранием.  Выполнять обтирания с изменяющимся режимом (по заданному образцу).  Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.  Сравнить физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.  Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.  Выполнить прыжки через скакалку разными способами.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Определять физическое развитие как процесс взросления человека.  Называть основные показатели физического развития.  Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью портнера /родителей.  Изменить представление о физических качествах как способностях человека проявить силу, быстроту. Выносливость, гибкость и равновесие.  Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.  Характеризовать силу как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.  Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности упражнений для развития силы демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.  Характеризовать быстроту как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.  Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.  Характеризовать выносливость как физическое качество человека.  Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.  Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.  Характеризовать гибкость как физическое качество человека.  Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.  Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.  Характеризовать равновесие как физическое качество человека.  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.  Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.  Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.  Организовать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Составлять комплекс утренней зарядки по образцу.  Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.  Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.  Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Комплекс упражнений утренней зарядки 3.  Основные содержательные линии.  Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.  Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.  Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лежа.  Подвижные игры с мячом на точность движений.  Основные содержательные линии.  Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.  Комплекс упражнений зарядки 4.  Основные содержательные линии.  Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и расположению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.  Основные содержательные линии.  Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.  Основные содержательные линии.  Правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторение материала 1 класса). Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторение материала 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по - пластунски, ноги вперед.  Проползание под гимнастическим козлом (конем). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20 – 30 м). Челночный бег 3х10м.  Основные содержательные линии.  Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.  Основные содержательные линии.  Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай чей голосок», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».  Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шашки – желуди- орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».    Футбол  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в футбол (повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Основные содержательные линии.  Техника выполнения ранее разученных приемов игры в баскетбол (повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.  Основные содержательные линии.  Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом сбоку.  Основные содержательные линии.  Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.  Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.  Основные содержательные линии.  Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. | Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение.  Называть последовательность выполнения упражнений.  Самостоятельно составить комплекс упражнений зарядки (по образцу).  Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений.  Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.  Правильно организовать места занятий для выполнения бросков малого мяча.  Разучить подвижные игры с мячом.  Обращать и взаимодействовать в процессе подвижных игр.  Выполнять упражнения для утренней зарядки.  Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплекс упражнений.  Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.  Выполнять организующие команды по расположению учителя.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Выполнять фигурную маршировку.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.  Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполнять ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  Выполнять ранее изученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.  Преодолевать  Полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющих условиях.  Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400 – 500 м.  Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10 – 12 м.  Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения.  Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризовать и демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.  Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.  Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.  Соблюдать правила по технике безопасности при выполнении упражнений в бросках малого мяча  Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.  Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.  Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  Совершенствовать технику удара внутренней стороной стопы (щечкой) и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях учебной и игровой деятельности.  Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Демонстрировать технику ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнить технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять ведение мяча, стоя на месте.  Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.  Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.  Проявить интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Проявить интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.  Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их с самостоятельных домашних условиях  Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних условиях. |

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 |
|  | Базовая часть | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической куль­туре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого: | 99 |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 2 |
|  | Базовая часть | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической куль­туре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого: | 102 |

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
|  | Базовая часть | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической куль­туре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого: | 102 |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 4 |
|  | Базовая часть | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической куль­туре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого: | 102 |

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

**Для учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11. Авторы: В.И. Лях; А.А. Зданевич.
2. Физическая культура в школе (научно-методический журнал)
3. В помощь преподавателю. Дружить со спортом и игрой. Составитель Г.П. Попова.
4. В помощь преподавателю физкультуры. Внеклассные мероприятия в средней школе. Автор составитель М.В. Видякин.
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха.
6. Физическое воспитание 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха, Т.Б. Мейксона.
7. Портфель учителя. В.С. Кузнецов; Г.П. Колодницкий физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
8. Библиотека учителя. Г.И. Погадаев; Б.И. Мишин организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы.
9. Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева культура здорового образа жизни. Учебное пособие.
10. Физическая культура рабочая программа А.П.Матвеев 2011год.

**Для обучающихся:**

1. Учебник В.И. Лях 1-4 классы; 5-7 классы; 8-9 классы; 10-11 классы.
2. А.П.Матвеев экзамен по физической культуре. Сборник вопросов и ответов.