

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением
отдельных предметов» (МАОУ «СОШ № 26»)
«Ӧткымын предмет пьдысянь велӧдан 26 №-а шӧр школа»
муниципальной асьюралана велӧдан учреждение
(«26-ӧд №-а шӧр школа» МАВУ)

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
_____/М.Н. Гусева
31 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____/ Н.П. Кальниченко
31 августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УР
_____/В.Н. Ткач
31 августа 2018 г.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
31 августа 2018 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее

Срок реализации программы – 5 лет

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, с учётом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи.

Сыктывкар
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, с учётом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, с учётом требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи, программы формирования универсальных учебных действий.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Целью учебной программы по физической культуре является:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

— формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

— укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

— формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

— овладение школой движений;

— развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

— формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные **коррекционные задачи**:

- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, эстафет;
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- формирование пространственных отношений через систему физкультурных мероприятий;
- активизация речевой деятельности в процессе выполнения физических упражнений.

Принципы организации коррекционной работы:

- принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии;
- принцип коррекции и компенсации, позволяющий определить адресные коррекционно-развивающие технологии в зависимости от структуры и выраженности нарушения

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с углубленным изучением отдельных предметов», которая включает:

- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования);
- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;

- оценка успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценка динамики образовательных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся - оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям АРПУП к результатам во 2-4 классах проводится в конце учебного года и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс.

предмет	форма	класс
Физическая культура	учёт физической подготовки учащихся	2-4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Предмет «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ через ряд деятельностно - ориентированных принципов, а именно:

- а) принцип обучения деятельности.
- б) принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

Для реализации программы используются следующие **технологии**: развивающего обучения; системно-деятельностного подхода;

Методы реализации программы:

Практический, объяснительно-иллюстративный, наблюдение, информативный.

Формы организации учебного процесса классно-урочной системы: индивидуальные, групповые, работа в парах.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данный предмет входит в образовательную область «Физическая культура», изучается 5 лет (с 1 дополнительного по 4 класс) за счет часов обязательной части учебного плана организации, осуществляющей образовательную деятельность.

- Общий объем учебного времени 504 часа, из них
- в 1 дополнительном классе - 99 часов (3 ч. в неделю, 33 учебных недели),
 - в 1 классе - 99 часов (3 часов в неделю, 33 учебных недели),
 - во 2- 4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье. Формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающей в себя конкретный учебный предмет "Физическая культура", отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 1-х классов является:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

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

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 2-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 3-го класса является:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

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

гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Предметным результатом освоения учащимися содержания программы 4-го класса является:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объёму движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытьё рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание учебного материала	1 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1 часть: Знания о физической культуре – 15 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 15 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование - 307 ч., из них:	61 ч.	61 ч.	62 ч.	62 ч.	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 ч.)	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность (297 ч.):					
- гимнастика с основами акробатики- (80 ч.)	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.
- лёгкая атлетика (64 ч.)	14 ч.	14 ч.	14 ч.	12 ч.	10 ч.
- лыжные гонки (60 ч.)	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.
- плавание (22 ч.)	---	---	---	11 ч.	11 ч.
- подвижные и спортивные игры (71 ч.)	17 ч.	17 ч.	17 ч.	10 ч.	10 ч.

2 часть: Подвижные игры с элементами спорта :	22 ч.	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
- подвижные игры и национальные виды спорта народов России	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
3. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий					
ИТОГО:	99 ч.	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.

Содержание адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для учащихся с ТНР в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ	Содержание реализуемой программы учебного предмета
<p>Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>1 классы (1 доп. и 1): 1.Что такое физическая культура? Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну 2. Жизненно важные способы передвижения человека. 3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 2 класс: 1. Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Техника безопасности на уроках 2. Из истории физической культуры. 3.Физические упражнения 3 класс: История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 4 класс: История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление

<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>режима дня</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. 3 класс: Составление режима дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр с элементами спортивных игр.</p> <p>4 класс: Составление режима дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр с элементами спортивных игр.</p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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</p>	<p>1 класс: 7. Сущность закаливания, его значение для здоровья человека. 83. ОРФУ - важное условие укрепления Здоровья 86. Практическое занятие по разучиванию ОРФУ. 76. Разучивание нового комплекса ОРУ. Игра " Салки". 51. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Игры с волейбольным мячом.</p> <p>2 класс: 7. Комплексы физических упражнений для, утренней зарядки, физкультминуток занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 8. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. 86. Совершенствование умений выполнять ОРУ с различными предметами. 87. Спортивные эстафеты с упражнениями на выносливость.</p> <p>3 класс:</p>

присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

Лёгкая 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

На материале лыжной подготовки:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

4 класс:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки.

Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

8. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение.

Гимнастика с основами акробатики

9. Правила поведения в гимнастическом зале.

Обучение построению в круг.

10. Гимнастический инвентарь и его назначение.

Обучение лазанию по гимнастической стенке.

11. Закрепление навыков построения в круг, обучение построению в 2 круга.

12. Обучение перестроению в 2-4 команды.

13. Закрепление техники перекатов назад и вперед на гимнастических матах.

14. Обучение технике перекатов.

15. Обучение ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки.

16. Обучение быстрому построению в отдельные команды. Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах.

17. Совершенствовать умения ходить на носочках. Ознакомление с элементами равновесия на рейке гимнастической скамейки.

18. Обучение лазанию по наклонной скамейке.

19. Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки.

20. Совершенствование силовых упражнений.

Подвижные игры.

21. Опорный прыжок, лазание

22. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.

23. Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

24. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Лёгкая атлетика

25. Обучение технике и подбору темпа медлен-

эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

ного бега. Учет по освоению навыка челночного бега 3x10 м. (девочки)

26. Закрепление техники медленного бега.

Учет по прыжкам в длину с места (девочки)

27. Обучение выполнению строевых команд. учет по наклону туловища сидя на полу.

28. Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин. Учет по подтягиванию.

29. Обучение технике ловли мяча двумя руками в парах.

30. Обучение технике челночного бега с кубиками 3 x 10 м.

31. Обучение технике метания мяча в цель с места.

32. Учет навыков ловли и передачи мяча на месте.

33. Закрепление техники ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. Учет по челночному бегу 3x10 м (мальчики)

34. Учет по метанию в цель.

35. Учет по преодолению полосы из пяти препятствий.

36. Подвижные игры и эстафеты с использованием ранее изученных упражнений.

37. Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте, и ведения мяча на месте.

38. Закрепление навыков выполнения строевых команд.

Лыжные гонки

39. Значение занятий на лыжах. Обучение построению с лыжами. Техника безопасности

40. Закрепление построения с лыжами в руках. Обучение ступающему шагу.

41. Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок.

42. Обучение поворотам на месте переступанием. Знакомство с транспортом города.

43. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.

44. Совершенствование техники скользящего шага. Обучение технике подъёма

	<p>ступающим шагом.</p> <p>45.Продолжение обучению подъемам и спускам.</p> <p>46.Учет умений по выполнению скольжения. Совершенствование умений в подъемах и спусках.</p> <p>47.Оценка техники спусков и подъемов без палок. Игра "Самый быстрый"</p> <p>48. Совершенствование техники скольжения и спусков</p> <p>49.Совершенствование техники подъемов и спусков</p> <p>50.Совершенствование техники скользящего шага</p> <p>52.Обучение прыжкам через скакалку.</p> <p>53.Общая физическая подготовка. Требования к ней.</p> <p>54.Обучение прыжкам в высоту через резинку с прямого разбега.</p> <p>55.Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, бег до 1 мин.</p> <p>56.Практическое занятие по разучиванию упражнений для рук и плечевого пояса.</p> <p>57.Обучение прыжкам через качающуюся скакалку.</p> <p>58.Учет по умению прыгать в высоту, согнув ноги с прямого разбега.</p> <p>59. Практическое занятие по разучиванию упражнений для мышц шеи, туловища, ног.</p> <p>60.Совершенствовать координацию в прыжках через качающуюся скакалку.</p> <p>61.Закрепление разбега и отталкивания от удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов.</p> <p>62. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>63. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.</p> <p>64. Организация и проведение подвижных игр.</p> <p>65. Подвижные игры на материале мини-футбола.</p> <p>66. Подвижные игры на материале баскетбола.</p>
--	--

67. Подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры с элементами спорта

68. Правила безопасного поведения в микрорайоне, где мы живем.

69. Спортивный туризм.

70. Обобщение знаний о безопасности и защите человека.

71. Понятие о личном снаряжении.

72. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

73. Правила поведения в походе. Уборка места перед уходом домой.

74. Понятие о групповом снаряжении.

75. Закрепление знаний о знаках дорожного движения.

77. Повторение упражнений с мячами. Правила и меры безопасного поведения на водоёмах

78. Практическое занятие по применению средств личной гигиены во время тренировочных занятий.

79. Правила движения в походе. Маршрут.

80. Обучение перекатам назад из положения группировка. Знакомство с дорожными знаками.

81. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности.

82. Практическое занятие по отработке движения колонной.

84. Игры-эстафеты с этапом до 50-80 м; со спуском и подъемом

85. Соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом.

87. Повторное соревнование на дистанцию 500 м. Правила и меры безопасного поведения на водоемах в весенний период.

88. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

89. Подвижные игры с элементами

Лёгкая атлетика

Техника безопасности на уроках физкультуры в спортивном зале.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Перестроение в две шеренги. Медленный бег. Учёт бега на 30 м.

Оценка техники высокого старта. Учёт по прыжкам в длину с места.

Проверка на результат челночного бега 3x10 м. Закрепление двигательного умения в метании малого мяча с места.

Оценка прыжков в длину с разбега.

Учёт в выполнении наклонов вперёд, сидя на полу. Учёт результатов в метании малого мяча.

Бег с изменением темпа шагов по сигналу учителя. Учёт по подтягиванию на перекладине.

Оценка выполнения комплекса утренней гимнастики. Совершенствование метания малого мяча в цель.

Обучение передаче баскетбольного мяча снизу двумя руками.

Обучение подтягиванию на перекладине. Учёт по преодолению полосы из пяти препятствий.

Совершенствование техники ведения мяча и подтягивания на перекладине.

Гимнастика с основами акробатики

Правила техники безопасности на занятиях с элементами гимнастики. Кувырок .

Стойка на лопатках.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике Кувырок вперёд.

Стойка на лопатках прогнувшись.

Совершенствование выполнения кувырков.

Обучение выполнению моста из положения лёжа на спине. Коми игра "В щит и меч"

Закрепление умений выполнять два кувырка вперёд-слитно, стойку на лопатках, мост.

Упражнение в лазании и перелезании по наклонной скамейке и перелезании через бревно.

Соединение изученных акробатических упражнений. Игра с набивным мячом.

Упражнение в равновесии в виде

полосы препятствий. Учёт по бегу за 6 мин.
Техника безопасности на занятиях по физкультуре. Гимнастическая полоса препятствий.

Коми игра "В попа"

Учёт по подтягиванию на перекладине (мальчики) и учёт по челночному бегу 3 x 10 м.

Подтягивание на перекладине (девочки).

Тест на гибкость.

Совершенствование гимнастических упражнений.

Прыжки по разметкам. Учёт по метанию малого мяча.

Пкрестроение в круг из колонны. Совершенствование техники ведения мяча.

Ходьба в ногу и перестроение в круг из колонны по одному.

Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки

Лыжные гонки

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.

Дистанция 1000 м.

Скользкий шаг без палок. Техника ступающего шага.

Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м на время.

Торможение плугом со склона без палок и с палками.

Подъём на склон наискось без палок ступающим шагом. Дистанция 1,5 км.

Подъём на склон лесенкой без палок и с палками.

Учёт умений торможения плугом. Дистанция 1,5 км.

Скользкий шаг с палками. Игра "Вызов номеров". Дистанция до 2 км.

Скользкий шаг с палками. Дистанция до 2 км медленным темпом.

Совершенствование умений выполнять движение скользким шагом.

Круговая эстафета. Дистанция до 2 км со средней скоростью.

Совершенствование выполнения движения в круговой эстафете.

Подвижные и спортивные игры

Инструктаж по технике безопасности на занятиях с мячом. Совершенствование умений в упражнениях с волейбольным мячом.

Правила дыхания при беге. Строевые упражнения. Эстафета с переноской предметов.

Обучение прыжкам в высоту согнув ноги через резинку с разбега.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Ведение и остановка мяча.

Закрепление умений по преодолению полосы препятствия. Игра "Совушка".

Совершенствование умений по преодолению полосы препятствий.

Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки в высоту.

Закрепление умений по преодолению полосы препятствий. Игра "Совушка".

Прыжки в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги.

Раздел: Плавание

Техника безопасности при организации занятий в бассейне.

Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна (теория)

Ознакомление с приёмом плавания "кроль на груди": движение ногами, руками (теория)

Ознакомление скольжению на груди с последующим подключением ног, рук (теория)

Совершенствование движений в бассейне (теория)

Ознакомление с приёмом плавания "кроль на спине»: скольжение руки

вдоль туловища (теория)

Упражнения на лежание и скольжения (теория)

Стили плавания.

Из истории развития плавания.

Совершенствование техники движения рук и ног.

Повторение знаний о технике безопасности на воде.

Подвижные игры с элементами спорта

Туризм-как один из видов активного отдыха.

Туристическое многоборье. Знакомство с прохождением дистанции с искусственными препятствиями.

Обучение прохождению полосы препятствий с "кочками", "завалами".

Обучение прохождению полосы препятствий индивидуально и группами.

Совершенствование умений в прохождении искусственной полосы препятствий.

Закрепление умений по прохождению искусственной полосы препятствий.

Обучение правильной укладке рюкзака.

Совершенствование умений по развитию выносливости.

Обучение преодолению водного препятствия

Техника безопасности.

Спортивное ориентирование. План и карта местности.

Обучение составлению плана местности на примере спортзала.

Обучение прокладке маршрута на плане местности.

Закрепление знаний и умений прокладывать маршрут на плане.

Ориентирование по компасу.

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Прыжки в высоту.

Совершенствование умений выполнять упражнения в полосе препятствий, прыжки в высоту.

Закрепление умений по преодолению полосы препятствия. Игра "Совушка".

Прыжки в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги.
Совершенствование умений по преодолению полосы препятствий.
Подвижные игры с элементами волейбола.
Подвижные игры с элементами баскетбола.
Подвижные игры с элементами футбола.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (бег)
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (прыжки)
Подвижные игры с элементами разных видов спорта.

4 класс:

Повторение техники кувырка вперёд в группировке.
Совершенствование упражнения кувырок вперёд в группировке
Знакомство с акробатическим упражнением "мост".
Контроль за выполнением кувырка назад в группировке.
Совершенствование упражнения "мост"
Перекат назад и стойка на лопатках.
Контроль за выполнением акробатического упражнения "мост"
Обучение упражнениям в равновесии на скамейке.
Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке.
Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке.
Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке
Контроль вися прогнувшись на гимнастической стенке.
Закрепление умений в вися на гимнастической стенке.
Обучение упражнению кувырок "назад"
Совершенствование упражнения кувырок назад.
Совершенствование акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.
Разучивание техники высокого старта.
Закрепление навыка высокого старта.
Совершенствование техники высоко-

го старта.
Контроль за техникой использования
высокого старта.

Закрепление техники метания
малого мяча.

Контроль по прыжкам в длину с
места, с разбега. Основные причины
бытового травматизма.

Учёт по метанию малого мяча на
дальность.

Подтягивание. Основные причины
бытового травматизма.

Ознакомление с техникой передачи
мяча снизу в баскетболе.

Закрепление техники ловли и переда-
чи мяча в баскетболе.

Совершенствование техники ловли
и передачи мяча в баскетболе.

Обучение технике передаче мяча
руками от груди.

Лыжные гонки.

Техника безопасности на уроках лыж-
ной подготовки.

Обучение попеременному шагу палками.

Совершенствование координации
работы рук и ног при попеременном
шаге.

Совершенствование попеременного
двухшажного хода.

Совершенствование техники подъёма
и спуска на склонах.

Закрепление техники подъёма на
склон "полуёлочкой".

Совершенствование техники подъёма
на склонах "полуёлочкой".

Контроль за выполнением подъёма
"полуёлочкой".

Совершенствование техники одновре-
менного и попеременного хода.

Закрепление и контроль техники
одновременного и попеременного
хода.

Совершенствование техники спуска
и подъёма.

Лыжные соревнования на дистанции
1 км.

Раздел: Плавание

Техника безопасности при организации
занятий в бассейне.

Вхождение в воду (теория)

Передвижение по дну бассейна (теория)
Упражнение на согласование дыхания.
Работа рук и ног в бассейне (теория)
Совершенствование движений в бассейне (теория)
Упражнения на всплытие (теория)
Упражнения на лежание и скольжения (теория)
Стили плавания.
Из истории развития плавания.
Повторение знаний о технике безопасности на воде.

Раздел: Подвижные и спортивные игры 10 ч.

Баскетбол. Обучение ведению мяча.
Обучение передаче мяча в парах от груди на месте.
Совершенствование техники ведения мяча в движении.
Броски мяча в корзину.
Контроль техники ведения мяча в беге.
Контроль техники передачи мяча от груди.
Волейбол. Подбрасывание мяча.
Совершенствование техники броска мяча по кольцу.
Инструктаж по технике безопасности.
Контроль техники броска мяча по кольцу.
Совершенствование в игре-эстафете техники ведения мяча.

Подвижные игры с элементами спорта 24 ч.

Общее знакомство с туристическим многоборьем.
Спортивное ориентирование. План и карта местности.
Спортивное ориентирование.
Обучение прохождению дистанций с искусственными препятствиями.
Прохождение дистанции с искусственными препятствиями.
Обучение прохождению полосы препятствий "кочками", "завалами".
Закрепление прохождения полосы препятствий с "кочками", "завалами".
Обучение прохождения полосы препятствий индивидуально и в группе.
Практическое занятие по прокладыванию маршрута по плану местности (в спортзале).
Совершенствование техники передачи мяча руками от груди.

	<p>Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе</p> <p>Совершенствование техники подтягивания на перекладине.</p> <p>Теоретическое обучение переправе через неглубокое водное препятствие.</p> <p>Туристический поход. Правила его подготовки и проведения.</p> <p>Обучение ориентированию в школьном парке.</p> <p>Тестирование по метанию мяча на дальность</p> <p>Спортивные эстафеты.</p> <p>Совершенствование упражнений со скакалкой и ведению мяча.</p> <p>Тестирование по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Контроль за умением броска по кольцу.</p> <p>Совершенствование броска мяча в пол и ловле мяча после отскока.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега.</p> <p>Закрепление техники прыжков в длину и метания.</p> <p>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры с элементами игровых видов спорта.</p> <p>Подвижные игры с элементами спорта.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по</p>	<p>83.ОРФУ - важное условие укрепления Здоровья</p> <p>86. Практическое занятие по разучиванию ОРФУ.</p> <p>76.Разучивание нового комплекса ОРУ.</p> <p>Игра " Салки".</p> <p>51.Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Игры с волейбольным мячом.</p> <p>2 класс:</p> <p>7. Комплексы физических упражнений для, утренней зарядки, физкультминуток занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>8. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами.</p>

гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной

86. Совершенствование умений выполнять ОРУ с различными предметами.

87. Спортивные эстафеты с упражнениями на выносливость.

3 класс:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки.

Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

4 класс:

Разработка комплекса физических упражнений для утренней зарядки.

Разработка комплекса упражнений по развитию физических качеств.

ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в

низкой стойке.

Развитие выносливости:
передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости:
повторное проплывание отрезков на ногах, держа за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

1 дополнительный и 1 классы (по 99 часов)

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Первая часть (67 ч.)		
Знания о физической культуре (3 ч.)		
Физическая культура	1	Соблюдение правил поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения		Выполнение основной стойки. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры

Равновесие. Стрелковые упражнения		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	14	
Ходьба и бег		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки		Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег
Вторая часть (32 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (22 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России	22	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

2-й класс (102 часа)

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Первая часть (68 ч.)		
Знания о физической культуре (3 ч.)		
Физическая культура	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	Важность развития основных физических качеств в истории развития человека.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1–2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Лёгкая атлетика	15	
Ходьба и бег		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки		Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол – владение мячом; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Вторая часть (34 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

3-й класс (102 часа)

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Первая часть (68 ч.)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Висы. Строевые упражнения (6 ч)		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)		Передвижение по диагонали, противодом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	12	
Ходьба и бег (4 ч.)		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки (3 ч.)		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча (3 ч.)		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	11	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры	17	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Вторая часть (34 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (10 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

4-й класс (102 часа)

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной
Первая часть (67 ч.)		
Знания о физической культуре		
Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение длины и массы тела, показателем осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	16	
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лёгкая атлетика	10	
Ходьба и бег (4 ч.)		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки (3 ч.)		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча (3 ч.)		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжные гонки	12	
Лыжная подготовка	12	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	11	
Плавание	11	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.
Подвижные игры	10	
Подвижные и спортивные игры		ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Вторая часть (35 ч.)		
Подвижные игры с элементами спорта (24 ч.)		
– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. См. приложение
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (11 ч.)		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Для реализации цели и задач по данной программе используется УМК по предмету "Физическая культура":

В.И. Лях, А.А. Зданевич, "Физическая культура" 1-4 классы, М: Просвещение.

Перечень учебного и учебно-наглядного оборудования

Группа средств обучения / субъект образовательного процесса	Средства обучения
1 - 4 классы	
Пособия для отработки практических умений и навыков (для учащихся)	Спортивное оборудование
Книгопечатная продукция (для учеников)	УМК 1-4 классы

Технические средства обучения

Технические средства	количество
ноутбук	7
мультимедийный проектор	7
экран	7
Документ-камера	4
Смарт-доска с программным обеспечением	2

Электронные - образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов school-collection.edu.ru/
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов fcior.edu.ru/
- Электронные образовательные ресурсы нового поколения eor-np.ru
- Сеть творческих учителей, <http://www.it-n.ru/>
- Сообщество взаимопомощи учителей, <http://pedsovet.ru/>
- Учительский портал, <http://www.uchportal.ru/>
- Социальная сеть работников образования, <http://nsportal.ru/>

Интернет – ресурсы:

- Министерство образования и науки РФ www.mon.gov.ru
- Сайт Федерального государственного образовательного стандарта www.standart.edu.ru
- Издательство «Просвещение» www.prosv.ru
- Издательства «Просвещение» www.prosv.ru (раздел «Школа России» www.school-russia.ru)
- Российский общеобразовательный Портал www.school.edu.ru
- Интернет-школа «Просвещение.ру» www.internet-school.ru
- Сайт издательства «Дрофа» - www.drofa.ru
- Школа 2100 – www.school2100.ru
- Сайт Е.Л.Мельниковой по проблемному обучению – [www.pdo – mel.ru](http://www.pdo-mel.ru)
- Школа 2000 Л.Г.Петерсон www.sch2000.ru
- Педагогический сайт <http://pedsite.ru/>
- Фестиваль педагогического мастерства <http://it-pedagog.ru/>
- Фестиваль педагогических идей . <http://festival.1september.ru/>
- Газета "1 сентября", <http://ps.1september.ru>