

# УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – учебный предмет общеобразовательного курса учебного плана основного общего образования глухих.

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2).

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (вступил в силу с 1 сентября 2013 года);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1598, зарегистрирован Минюстом России 03 февраля 2015г., рег. № 35847 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 -15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся снов здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- **формирование общих представлений** о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- **развитие интереса** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

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

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

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю:

Класс	Часы в неделю	Всего часов
1 доп.	3	99 ч.
1 класс	3	99 ч.
2 класс	3	102 ч.
3 класс	3	102 ч.
4 класс	3	102 ч.
5 класс	3	102 ч.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценностные ориентиры:

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

На первой ступени школьного обучения в ходе освоения математического содержания обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

*Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих **личностных результатов**.*

*1 дополнительный.*

*Будут сформированы личностные УУД.*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

*Обучающиеся получают возможность для формирования личностных УУД:*

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- основ первоначальных навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

*1 класс.*

*Будут сформированы личностные УУД.*

- 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.
- первоначальные представления о роли ученика: формирование интереса (мотивации) к учению;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

*Получат возможность для формирования личностных УУД:*

- основ первоначальных навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- основ самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- освоение первоначальных моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

*2 класс.*

*Будут сформированы личностные УУД:*

- оценивание и принятие следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг»;
- освоение роли ученика: формирование интереса (мотивации) к учению. Освоение личностного смысла учения, желания учиться;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

*Получат возможность для формирования личностных УУД:*

- первоначальные навыки оценивания и принятия следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг»;
- основ освоения роли ученика: формирование интереса (мотивации) к учению, освоения личностного смысла учения, желания учиться;
- начальные представления об этических чувствах, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- основ самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- начальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- начальные представления об общих для всех людей правилах поведения при сотрудничестве (этические нормы).

*3 класс.*

*Будут сформированы личностные УУД.*

Освоение личностного смысла учения, желания учиться.

Оценивание и принятие следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг», справедливость», «желание понимать позицию другого».

Формирование положительного отношения к школе, учителям.

Развитие этических чувств (стыда, вины, совести), доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы.



Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Получат возможность для формирования личностных УУД:*

- первоначальные навыки освоения личностного смысла учения, желания учиться;
- первоначальные навыки оценивания и принятия следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг», справедливость», «желание понимать позицию другого»;
- основ формирования положительного отношения к школе, учителям;
- первоначальные представления об этических чувствах (стыд, вина, совесть), доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- первоначальные представления о самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы;
- основ сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- первоначальные навыки в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

4 класс.

*Будут сформированы личностные УУД.*

Оценивание и принятие следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг», справедливость», «желание понимать позицию другого», «желание понимать друг друга».

Освоение личностного смысла учения, желания учиться. Формирование положительного отношения к школе, учителям, желания продолжать свою учёбу.

Развитие этических чувств как регуляторов морального поведения, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: умение адекватно оценивать свои силы.

*Получат возможность для формирования личностных УУД:*

- первоначальные навыки оценивания и принятия следующих базовых ценностей: «добро», «терпение», «настоящий друг», справедливость», «желание понимать позицию другого»;
- основ освоения личностного смысла учения, желания учиться; формирования положительного отношения к школе, учителям, желания продолжать свою учёбу;
- первоначальные представления об этических чувствах как регуляторов морального поведения, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- первоначальные представления о самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- первоначальные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- первоначальные адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: первоначальное умение адекватно оценивать свои силы.

5 класс.

*Будут сформированы личностные УУД.*

Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Получат возможность для формирования личностных УУД:*

Первоначальные основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

Освоение первоначальных моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.

Развитие первоначальной мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

Освоение основ правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные УУД:***

*1 дополнительный.*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- целеполагание,

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

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

- помощь учителю в проведении учебных занятий: раздавать учебный материал (по просьбе учителя).
- выполнение основные правил гигиены учащегося (под руководством учителя).

*1 класс.*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
- контроль в форме сличения с эталоном.
- помощь учителю в проведении учебных занятий: раздавать учебный материал (по просьбе учителя).
- выполнение основных правил гигиены учащегося (под руководством учителя).
- определение цели выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности под руководством учителя.
- определение плана выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя.
- использование в своей деятельности простейших инструментов.

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

- планирование промежуточных целей с учетом результата.
- определение цели выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности под руководством учителя.

- определение плана выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя.

- пооперационный контроль учебной работы своей и товарищей.

*2 класс.*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- Выполнять основные правила гигиены учащегося (под руководством учителя).

- Самостоятельно организовывать свое рабочее место.

- Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.

- Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности (под руководством учителя).

- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

- Корректировать выполнение задания в дальнейшем (под руководством учителя).

- Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учиться работать по предложенному учителем плану.

- Самостоятельно выполнять основные правила гигиены учащегося.

- Оказывать необходимую помощь учителю на уроке.

- Определять последовательность действий при выполнении учебной задачи.

- Взаимодействовать со взрослым и со сверстниками в учебной деятельности.

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

Основы выполнения основных правил гигиены учащегося (под руководством учителя).

Основы определения цели выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности под руководством учителя.

Основы определения плана выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя.

Основы пооперационному контролю учебной работы своей и товарищей.

Начальные представления о соотношении выполненного задания с образцом, предложенным учителем.

Основы оценки своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Начальные представления о проговаривании последовательности действий на уроке.

Начальные представления об определении последовательности действий при выполнении учебной задачи.

### *3 Класс*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно.
- Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя.
- Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.
- Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.

- Отличать верно выполненное задание от неверного.
- Работать самостоятельно и в паре с товарищем.
- Оценивать качество выполненной работы (своей и товарища).
- Понимать учебную задачу, предъявленную для индивидуальной и коллективной деятельности.

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

- начальные навыки для организации своего рабочего места в соответствии с целью выполнения заданий;
- начальные навыки определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно;
- начальные навыки в выполнении заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя;
- начальные навыки в определении правильности выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов;
- основы корректирования выполнения задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе;
- начальные навыки оценки своего задания по параметрам, заранее представленным.
- начальные навыки отличать верно выполненное задание от неверного;
- начальные представления о работе самостоятельно и в паре с товарищем;
- начальные представления об оценивании качества выполненной работы (своей и товарища).
- начальные представления о понимании учебной задачи, предъявленной для индивидуальной и коллективной деятельности;
- начальные представления об определении плана выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности под руководством учителя;

- основы понимания учебной задачи, предъявленной для индивидуальной и коллективной деятельности.

*4 класс.*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- Формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.
- Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.
- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.
- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.
- Самостоятельно и с помощью учителя адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- Планировать работу до ее начала (планирующий самоконтроль).
- Формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей.
- Формировать готовность к преодолению трудностей.

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

- начальные представления о формулировании задания: определении его цели, планировании алгоритма его выполнения, корректировании работы по ходу его выполнения, самостоятельного оценивания;
- начальные представления об определении самостоятельно критериев оценивания;
- основы самостоятельного и с помощью учителя адекватного оценивания правильности выполнения действия и внесения необходимых коррективов в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;



- начальные представления о планировании работы до ее начала (планирующий самоконтроль);
- основы формирования целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- основы формирования готовности к преодолению трудностей.

*5 класс.*

*Будут сформированы регулятивные УУД:*

- адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;
- 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 ее 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.

*Получат возможность для формирования регулятивных УУД:*

- 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 ее 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.
- основы адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку;
- основы понимания причин своего неуспеха и нахождения способов выхода из этой ситуации;
- основы осуществления контроля в форме сравнения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона и внесение необходимых корректив.

***Познавательные УУД:***

*1 дополнительный.*

*Будут сформированы познавательные УУД:*

- умение структурировать знания,
- выделение и формулирование учебной цели.

- поиск и выделение необходимой информации
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей
- классификация объектов

*Получат возможность для формирования познавательных УУД:*

- основы формирования умений воспринимать информацию в словесной (письменной, символической) форме;
- основы формирования умений сравнивать различные объекты: выделять из множества один или несколько объектов, имеющих общие свойства;
- основы формирования умений выделять общее и частное (существенное и несущественное), целое и часть в изучаемых объектах.

*1 класс*

*Будут сформированы познавательные УУД:*

- поиск и выделение необходимой информации
- умение воспринимать информацию в словесной (письменной, символической) форме;
- сравнивать различные объекты: выделять из множества один или несколько объектов, имеющих общие свойства; формирование умений выявлять сходство и различия объектов;
- выделять общее и частное (существенное и несущественное), целое и часть в изучаемых объектах;
- использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач.

*Получат возможность для формирования познавательных УУД:*

- умение структурировать знания,
- выделение и формулирование учебной цели.
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей
- классификация объектов

- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме;
- использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач.

*2 класс.*

*Будут сформированы познавательные УУД:*

- Формирование умений воспринимать информацию в словесной (письменной, символической) форме;
- формирование умений анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- формирование умений проводить аналогию;
- формирование умений проводить сравнение;
- формирование умений использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач;

*Получат возможность для формирования познавательных УУД:*

- основы формирования умений воспринимать информацию в словесной (письменной, символической) форме;
- основы формирования умений анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- основы формирования умений проводить аналогию;
- основы формирования умений проводить сравнение;
- основы формирования умений использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач.

*3 Класс*

*Будут сформированы познавательные УУД:*

- Формирование умений делать вывод;
- формирование умений установления аналогий;
- формирование умений выделять тип задач и способы их решения;
- формирование умений проводить аналогию;
- формирование умений проводить сравнение;
- формирование умений выявлять сходство и различия объектов;
- формирование умений устанавливать причинно-следственные связи и высказывать предположения;

*Получат возможность для формирования познавательных УУД:*

- основы формирования умений делать вывод;
- основы формирования умений установления аналогий;
- основы формирования умений проводить аналогию;
- основы формирования умений проводить сравнение;
- основы формирования умений выявлять сходство и различия объектов;
- основы формирования умений устанавливать причинно-следственные связи и высказывать предположения.

*4 – 5 класс*

*Будут сформированы познавательные УУД:*

- формирование умений классифицировать – соотносить предмет к группе на основе заданного признака;
- формирование умений делать вывод;
- формирование умений установления аналогий;

- формирование умений проводить сравнение;
- формирование умений применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- формирование умений классифицировать объекты (объединять в группы по существенному признаку);
- формировать умения устанавливать причинно-следственные связи и высказывать предположения;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

*Получат возможность для формирования познавательных УУД:*

- основы формирования умений классифицировать – соотносить предмет к группе на основе заданного признака;
- основы формирования умений делать вывод;
- основы формирования умений установления аналогий;
- основы формирования умений проводить сравнение;
- основы формирования умения устанавливать причинно-следственные связи и высказывать предположения;
- начальное ориентирование в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- начальные представления о предварительном отборе источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- основы добывания новых знаний: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- основы перерабатывания полученной информации: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

***Коммуникативные результаты:***

*1 дополнительный класс*

*Будут сформированы коммуникативные результаты:*

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

*Получат возможность для формирования коммуникативных результатов:*

1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу, связанных с организацией работы и с учебным материалом простым предложением (1-2 слова).
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
5. Давать устный отчёт о выполняемых действиях.
6. Пользоваться устно- дактильной формой речи.

*1 класс*

*Будут сформированы коммуникативные результаты:*

1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу, связанных с организацией работы и с учебным материалом простым предложением (1-2 слова).
3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.

4. Выражать побуждение.
5. Давать устный отчёт о выполняемых действиях.
6. Пользоваться устно-дактильной формой речи.
7. Понимать и выполнять поручения.
8. Последовательно выполнять несколько действий, указанных в одном поручении.
9. Выражать непонимание высказывания с просьбой о его повторе.
10. Выражать готовность к выполнению действий.
11. Выражать просьбы в целях получения помощи.
12. Сообщать о завершении действия, всей работы.

*Получат возможность для формирования коммуникативных результатов:*

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

*2 класс*

*Будут сформированы коммуникативные результаты:*

1. Слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Уметь выбирать адекватные средства коммуникации в зависимости от ситуации.
4. Выражать непонимание с объяснением причины.
5. Выражать просьбы с целью получения помощи с определением недостатков своей работы.
8. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу, связанных с организацией работы и с учебным материалом простым предложением (3-4 слова).

*Получат возможность для формирования коммуникативных результатов:*

1. Слушать и понимать других.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Уметь выбирать адекватные средства коммуникации в зависимости от ситуации.



4. Выражать непонимание.
5. Выражать просьбы с целью получения помощи.
8. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу, связанных с организацией работы и с учебным материалом простым предложением (3-4 слова).

*3 класс*

*Будут сформированы коммуникативные результаты:*

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций.
3. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.
5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
6. Критично относиться к своему мнению.
7. Понимать точку зрения другого.
8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

*Получат возможность для формирования коммуникативных результатов:*

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных ситуаций.
3. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.
5. Понимать точку зрения другого.
6. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

*4 - 5 классы*

*Будут сформированы коммуникативные результаты:*

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.
4. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

6. Понимать точку зрения другого.

7. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

8. Предвидеть последствия коллективных решений.

9. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

10. Слушать и понимать речь других.

11. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

*Получат возможность для формирования коммуникативных результатов:*

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других.

2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

3. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.

4. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

5. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения).

10. Слушать и понимать речь других.

11. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя)

### ***Предметные результаты:***

#### *1 дополнительный класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

*1 класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*2 класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

*3 класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

*4 класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

*5 класс*

*Будут сформированы предметные результаты:*

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

*Получат возможность для формирования предметных результатов:*

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА  
ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

**1 дополнительный класс**

<b>I четверть</b>			
<b>Содержательная линия</b>	<b>Примерная тематика</b>	<b>Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)</b>	
		<b>Предметные результаты</b>	<b>УУД</b>
<p>1. Построение в шеренгу</p> <p>2. Построение в колонну</p> <p>3. Построение в круг</p> <p>4. Ходьба с остановкой по сигналу, стойка на носках, одной ногой</p> <p>5. Ходьба в полуприседе и приседе</p> <p>6. Ходьба с изменением темпа</p> <p>7. Ходьба с различными положениями рук</p> <p>8. Ходьба со сменой длины шага</p> <p>9. Приставные шаги в стороны</p> <p>10. Бег с сохранением правильной осанки</p>	<p align="center">Гимнастика</p>	<p>Выполнение физических упражнений, самостоятельная организация подвижных и спортивных игр.</p> <p>Выполнение упражнений на построение и перестроение, различных видов ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага); разновидностей бега.</p> <p>Выполнение прыжков на двух и одной ногах, с поворотом, с продвижением вперед.</p> <p>Развитие основных</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в</li> </ul>

<p>11.Бег в медленном темпе</p> <p>12.Приставные шаги вперед, назад</p> <p>13.Бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой</p> <p>14.Семенящий бег</p> <p>15.Бег спиной</p> <p>16.Подскоки со сменой ног</p> <p>17.Подскоки в быстром темпе</p> <p>18.Прыжки на месте на двух и одной ногах</p> <p>19.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>20.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90</p> <p>21.Прыжки с разбега с 3-4 шагов</p> <p>22.Прыжки в длину с места</p> <p>1. «Смотри сигнал»</p> <p>2.«Салки»</p> <p>3.Игры с метанием мяча</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>физических качеств.</p> <p>Умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.</p>	<p>процесс выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</li> <li>- отвечать на простые вопросы учителя,</li> <li>- обращаться за помощью к взрослому,</li> <li>- сотрудничать со сверстниками.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</li> <li>- проявление взаимопомощи и сопереживания</li> <li>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием</li> <li>- развитие самостоятельности и личной</li> </ul>
--	-----------------------	---	--



<p>4.Эстафеты с бегом</p> <p>5.«Прыжки по кочкам»</p>			<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>- положительное отношение к физической культуре;</p> <p>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками.</p>
---	--	--	---

II четверть			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД
<p>1.Выполнение поворотов на месте</p> <p>2.Выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала</p> <p>3.Освоение начала движения с левой ноги</p> <p>4.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</p> <p>5.Перелезание перешагиванием</p> <p>6.Спрыгивание со скамейки (h=25-30 см)</p> <p>7.Перепрыгивание через веревку в</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной и письменной форме</p> <p>Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;</p> <p>Выполнение акробатических упражнений:</p> <p>упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</p> <p>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</p> <p>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, гибкости);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных</p>

<p>высоту с разбега(h=35-40 см) 8.Перелезание в обруч, не касаясь руками пола 9.Перекачивание мяча друг другу 10.Упор присев 11.Упор стоя на коленях 12.Упор лежа 13.Упор лежа на бедрах 14.Упор сидя сзади 15.Группировка в приседе 16.Группировка сидя 17.Группировка лежа на спине 18.Комплекс упражнений, подводящих к акробатическим умениям и навыкам «Кто лучше?»</p> <p>1.«Проползи, не урони» 2.«У кого предмет?»</p>	<p>Подвиж ные игры</p>	<p>коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине</p>	<p>действий</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</li> <li>- отвечать на простые вопросы учителя, - обращаться за помощью ко взрослому,</li> <li>- сотрудничать со сверстниками.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> - умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление взаимопомощи и сопереживания</li> <li>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</li> <li>- формирование навыка</li> </ul>
--	----------------------------	---	---

<p>3.«Пустое место»</p>			<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>- положительное отношение к физической культуре;</p> <p>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками</p> <p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
-------------------------	--	--	---

<p><b>III четверть</b></p>			
<p><b>Содержательная линия</b></p>	<p><b>Примерная тематика</b></p>	<p><b>Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)</b></p>	
		<p><b>Предметные результаты</b></p>	<p><b>УУД</b></p>

<p>1.Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным перхватом рук</p> <p>2.Лазание по гимнастической стенке с разноименным перхватом рук</p> <p>3.Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном положении приставными шагами</p> <p>4.Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами</p> <p>5.Построение в колонну по одному на месте</p> <p>6.Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов</p> <p>7.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя прогнувшись</p> <p>8.Пролезание между рейками гимнастической</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>Освоение организующих команд и приемов: перестроения в шеренгу и в колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно», «Вольно», «Равняйся», «Шагом марш», «На месте стой».</p> <p>Размыкание в шеренге и колонне на месте, перестроение в круг, команды «Налево», «Направо», размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге.</p> <p>Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади.</p> <p>Перекаты: из упора присев.</p> <p>Прыжки: в длину с места, на одной ноге с продвижением вперед, через короткую скакалку, на коленях с продвижением вперед</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки вперед, «мост» из положения лежа на спине</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкости, гибкости);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаться за помощью к взрослому,</li> <li>- умение работать в коллективе;</li> </ul>
--	-------------------	--	--

<p>лестницы</p> <p>9.Преодоление препятствий</p> <p>10.Прыжки в глубину с высоты 30 см</p> <p>11.Прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом</p> <p>12.Перепрыгивание через вращающуюся скакалку</p> <p>13.Группировка из упора присев</p> <p>14.Группировка сидя сзади</p> <p>15.Перекаты влево, вправо</p> <p>16.Перекаты вперед, назад</p> <p>17.Стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>18.Стойка на лопатках</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>21.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>22.Прыжки на</p>	<p>Подвижные игры</p>		<p>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</p> <p>- отвечать на простые вопросы учителя, - обращаться за помощью ко взрослому,</p> <p>- сотрудничать со сверстниками. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> <p>- овладение навыками адаптации в окружающей среде</p> <p>- проявление взаимопомощи и сопереживания</p> <p>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>
---	-----------------------	--	--

коленях с продвижением вперед 23.Кувырок вперед 24.Два кувырка вперед 25.«Мост» из положения лежа на спине  1.«К своим флажкам» 2.«Перемена мест» 3.«Ноги от земли» 4.«Ловишка с лентами» 5.«Не оставайся на полу»			
---	--	--	--

<b>IV четверть</b>			
<b>Содержательная линия</b>	<b>Примерная тематика</b>	<b>Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)</b>	
		<b>Предметны е результаты</b>	<b>УУД</b>
1.Ходьба с перешагиванием через различные предметы 2.Ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе	Гимнастика	Умение применять физические упражнения в режиме дня.	<b>Регулятивные:</b> - умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта, - определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов

<p>3.Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>4.Бег парами</p> <p>5.Бег с ускорением</p> <p>6.Бег с преодолением препятствий</p> <p>7.Метание мешочков левой и правой руками из-за головы</p> <p>8.Метание в щит (1x1 м ) малого мяча</p> <p>9.Метание малого мяча на дальность</p> <p>10.Пробегание под вращающейся скакалкой</p> <p>11.Семенящий бег</p> <p>12.Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием</p> <p>13.Ходьба по прямой линий, начерченной на полу</p> <p>14.Бег спиной</p> <p>15.Медленный бег до 1 мин</p> <p>16.Упражнения</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Применение универсальных умений и навыков в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение организующих команд и приемов.</p> <p>Выполнение прыжков, разновидностей бега и ходьбы; метания: мешочков, малых мячей.</p>	<p>их исправления</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовых);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них, подвижных игр с элементами спортивных игр</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</li> <li>- отвечать на простые вопросы учителя,</li> <li>- обращаться за помощью к взрослому,</li> <li>- сотрудничать со сверстниками.</li> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p>
--	-----------------------	--	--

<p>для формирования правильной осанки</p> <p>17. Многоскоки</p> <p>18. Челночный бег 3x10 м</p> <p>1. «День и ночь»</p> <p>«Салки»</p> <p>2. «Кто обгонит?»</p> <p>3. «Запрещенное движение»</p>			<p>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>- развитие этических чувств</p> <p>- умение находить со сверстниками общий язык и общие интересы</p>
---	--	--	---

**1 класс**

**I четверть**

<b>I четверть</b>			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД





<p>3x10 м</p> <p>13.Бег на скорость</p> <p>14.Метание малого мяча правой(левой) руками</p> <p>15.Метание мешочков правой(левой) руками из-за головой</p> <p>16.Прыжки через вертикальное препятствие</p> <p>17.Прыжки через скакалку ноги вместе</p> <p>18.Прыжки шагом через препятствия</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1. «Кто дальше бросит»</p> <p>2.«Салки»</p> <p>3.«Кот и мыши»</p> <p>4.Эстафета с кубиками</p> <p>5.«Салки с прыжками»</p>		<p>с использованием средств физической культуры.</p> <p>Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.</p> <p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений.</p> <p>Формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой.</p>	<p>учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>-оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p> <p>-развитие этических чувств</p> <p>-умение находить со сверстниками общий язык и общие интересы</p>
--	--	---	--

6.«Волк во рву» 7.«Кто обгонит?»			
-------------------------------------	--	--	--

### II четверть

Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД
1. Построение в колонну по два 2. Выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш» 3. Ходьба и бег в медленном темпе 4. Ходьба полуприседая на каждый шаг с последующим выпрямлением ноги 5. Подскоки со сменой ног и взмахом руки 6. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке	Гимнастика	Умение выполнять различные виды ходьбы и бега  Освоение организующих команд и приемов  Умение и овладение видами лазаний, перелезаний, упражнениями на равновесие и координацию.	<b><i>Регулятивные</i></b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий  <b><i>Познавательные:</i></b>

<p>7.Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног</p>		<p>Выполнение упражнений с предметами и без них.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие</p>
<p>8.Ходьба по веревке спиной вперед</p>		<p>Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.</p>	<p>двигательных качеств (ловкости и выносливости);</p>
<p>9.Прыжки на двух ногах через качающуюся веревку</p>		<p>Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.</p>	<p>- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;</p>
<p>10.Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении приставным шагом</p>		<p>Поддача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p>
<p>11.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</p>		<p>Выполнение гимнастических комбинаций.</p>	<p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</p>
<p>12.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>		<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p>
<p>13.Ходьба с перешагиванием через веревку</p>		<p>Выполнение гимнастических комбинаций.</p>	<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p>
<p>14.Метание малого мяча в вертикальную цель</p>		<p>Выполнение гимнастических комбинаций.</p>	<p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>
<p>15.Перебрасывание мяча друг другу стоя(L=3-4 м)</p>		<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха</p>	<p>- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p>
<p>16.Метание малого мяча в горизонтальную цель</p>		<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха</p>	<p>- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p>
<p>17.Перебрасывание мяча друг другу сидя на полу</p>		<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p>
		<p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха</p>	<p>- уметь слушать и вступать в</p>

<p>1.«Иди аккуратно»  2.«Зайки и волк»  3.«Кто опоздал»  4.«Чье звено быстрее построится»</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>и досуга с использованием средств физической культуры.</p> <p>Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений .</p>	<p>диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении упражнений  -оценивать ситуацию и оперативно принимать решения  - находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой  -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли</p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего</li> </ul>
---	-----------------------	---	--

			<p>языка и общих интересов</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий</p>
<b>III четверть</b>			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД

<p>1. Повороты налево, направо прыжком</p> <p>2. Группировка в положении сидя, присев</p> <p>3. Группировка в положении лежа на животе</p> <p>4. Перекаты влево, вправо в группировке</p> <p>5. Перекаты вперед, назад в группировке</p> <p>6. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях</p> <p>7. Перекаты вперед, назад прогнувшись в положении лежа на животе</p> <p>8. Стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>9. «Мост» из положения лежа на спине</p> <p>10. Полушпагат</p> <p>11. Кувырок вперед</p> <p>12. Кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>13. Кувырок вперед-стойка на коленях-полушпагат</p> <p>14. Два, три кувырка вперед</p> <p>15. Стойка на лопатках согнув ноги-перекат вперед-упор присев</p> <p>16. Упор присев-кувырок вперед-прыжок вверх</p> <p>17. Перекат назад с последующей опорой</p>	<p>Гимнастика</p>	<p>Освоение организующих команд и приемов: перестроение по двое в шеренге и в колонне; передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом.</p> <p>Освоение упражнений из положения лежа на спине, стойка на лопатках и выпрямив ноги, кувырок вперед в группировке.</p> <p>Прыжки на месте (на одной и двух ногах) и с продвижением вперед с поворотом, вперед, назад боком, спиной; в длину и высоту с места.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта,</li> <li>- определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления</li> <li>- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, гибкости);</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаться за помощью к взрослому,</li> <li>- умение работать в коллективе;</li> <li>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и</li> </ul>
--	-------------------	---	--

<p>руками за головой</p> <p>18.Кувырок назад</p> <p>19.Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах</p> <p>20.Прыжки с разбега в длину с приземление на обе ноги</p> <p>21.Прыжки с отталкиванием одной ногой через препятствия</p> <p>22.Прыжки через длинную скакалку</p> <p>23.Прыжки через качающуюся скакалку</p> <p>24.Лазание по наклонно поставленной скамейке</p> <p>25.Лазание по гимнастической лестнице разноименным и одноименным способами</p> <p>1.«Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>2.«Посадка и сбор картофеля»</p> <p>3.«Зайцы в огороде»</p> <p>4.«Юла»</p> <p>5.Эстафета с мячами</p>		<p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	<p>понимать других;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечать на простые вопросы учителя,</li> <li>- сотрудничать со сверстниками.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> - умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление взаимопомощи и сопереживания</li> <li>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</li> <li>- положительное отношение к физической культуре;</li> <li>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками</li> <li>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</li> </ul>
--	--	--	---



	Подвижные игры		
<b>IV четверть</b>			
Содержательная линия	Примерная тематика	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
		Предметные результаты	УУД
1. Построение в две шеренги 2. Движение противоходом 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 4. Упор присев, упор сидя сзади 5. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине 6. Перекаты в стороны,	Гимнастика	Умение выполнять: равномерный бег, бег с последующим ускорением, с изменением частоты шагов, прыжки на месте, с поворотом на 90 с разбега, с места.	<b>Регулятивные:</b> - умение характеризовать явления (действия, поступки), давая им объективную оценку на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта, - определение ошибок при выполнении заданий и упражнений, отбор способов их исправления - умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на

<p>вперед, назад</p> <p>7.Ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>8.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90</p> <p>9.Ходьба по веревке на четвереньках</p> <p>10.Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча</p> <p>11.Ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке</p> <p>12.Бег на расстоянии 20-30 метров</p> <p>13.Бег в медленном темпе до 1 минуты</p> <p>14.Прыжки в длину с места</p> <p>15.Прыжки в длину с разбега</p> <p>16.Метание малого мяча левой и правой руками</p> <p>17.Метание малого мяча на результат</p> <p>18.Метание набивного мяча стоя</p> <p>1.«Метко в цель»</p> <p>2.«Пустое место»</p> <p>3.Игры-эстафеты с прыжками, лазанием</p>		<p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.</p> <p>Умение находить отличительные особенности в выполнении различных видов метаний.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p> <p>Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований</p>	<p>формирование и развитие двигательных качеств (выносливости, гибкости);</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без них</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- обращаться за помощью к взрослому,</p> <p>- умение работать в коллективе;</p> <p>- участвовать в диалоге на уроке, умение смотреть, слушать и понимать других;</p> <p>- отвечать на простые вопросы учителя, - сотрудничать со сверстниками.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности</p> <p>- проявление взаимопомощи и</p>
---	--	---	--

	Подвижные игры	<p>техники безопасности местам проведения.</p> <p>к</p>	<p>сопереживания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей</li> <li>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</li> <li>- положительное отношение к физической культуре;</li> <li>- готовность к организации взаимодействия с одноклассниками</li> <li>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</li> </ul>
--	----------------	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### 1 дополнительный класс

#### *Гимнастика (83 часа)*

Построения и перестроения: строевая (основная) стойка, построение в шеренгу, построение в круг, построение в колонну по два, выполнение поворотов на месте

Ходьба: ходьба с остановкой по сигналу, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба с изменением темпа, ходьба с различными положениями рук, ходьба со сменой длины шага, шаги галопа, приставные шаги в стороны, ритмичная ходьба, освоение начала движения с левой ноги, ходьба с перешагиванием через различные предметы, ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе, приставные шаги вперед, назад, ходьба с хлопками или подниманием флажков.

Бег: бег с сохранением правильной осанки, бег в медленном темпе, бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой, семенящий бег, бег спиной, бег в чередовании с ходьбой на расстоянии до 100 м., бег парами, бег с ускорением, бег по «кочкам» ( через набивные мячи), бег с преодолением препятствий, пробегание под вращающейся скакалкой, медленный бег до 1 мин., челночный бег.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Прыжки: подскоки со сменой ног, подскоки в быстром темпе, прыжки на месте на двух и одной ногах, прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, прыжки с разбега с 3-4 шагов, прыжки многократные на левой и правой ногах, спрыгивание со скамейки(25-30 см), перепрыгивание через веревку в высоту с разбега ( $h = 35-40$  см), прыжки в глубину с высоты 30 см., прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом, перепрыгивание через вращающуюся скакалку, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки через неподвижную скакалку, поднятую на  $h = 10-15$  см., прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием, многоскоки, прыжки на месте на двух ногах с легким приземлением.

Акробатические упражнения: упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор сидя сзади, группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа на спине, перекаты в стороны, перекаты вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «мост» из положения лежа на спине.

Метания: передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекачивание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1x1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность.

Равновесие: упражнения для формирования правильной осанки, танцевальные упражнения, ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба по веревке спиной вперед, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине на 90 градусов, ходьба по веревке на четвереньках, ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

### ***Подвижные игры (16 часов)***

«Метко в цель», «Пустое место», «День и ночь», «Кто обгонит», «Построй фигуру», «Кто дальше бросит», эстафеты с прыжками, лазанием, «Удочка», «Посадка и сбор урожая», «Зайцы, сторож и Жучка», эстафеты с мячами, «Зайцы в огороде», «Гуси и зайчата», «Юла», «Быстро по местам», «Иди аккуратно», «Зайки и волк», «Кто опоздал», «Не оставайся на полу», «Чье звено быстрее построится», «Салки», «Кто обгонит», эстафета с кубиками, «Салки с прыжками», «Волк во рву», «Кот и мыши».

## **1 КЛАСС**

### ***Гимнастика (80 час)***

Построения и перестроения: построение из двух колонн в одну, перестроение из двух шеренг в одну, повороты на месте налево, направо; перестроение из колонны по одному в две колонны, размыкание на вытянутые руки в колонне- вперед, в шеренге- в стороны, выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш», выполнение команды «Класс стой», повороты налево, направо, кругом.

Ходьба: передвижения в колонне по одному, начало ходьбы с левой ноги, ходьба спиной вперед, ходьба широким свободным шагом с сохранением осанки, ходьба с различными движениями рук, ходьба на носках с остановкой по сигналу, шаг польки, ритмическая ходьба с хлопками в ладони, ходьба в медленном темпе под музыку. Ходьба полуприседая на каждый шаг с последующим выпрямлением опорной ноги, движение в обход, движение противходом, ходьба с перешагиванием через веревку.

Бег: бег спиной вперед, бег с сохранением осанки, бег из положения стоя, бег в чередовании с ходьбой, быстрый бег парами, челночный бег 3х10м, бег на скорость (10 м), бег в медленном и быстром темпе под музыку, бег группой, бег из различных исходных положений, бег на расстоянии 20-30 м, бег в медленном темпе (1 м)

Лазание и перелезание: лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев, лазание по

гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической лестнице одноименным и разноименным способом, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

Метания: метание малого мяча левой (правой) руками, метание мешочка правой (левой) руками из-за головы, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели, перебрасывание большого мяча друг другу стоя ( $L=3-4$  м), перебрасывание и ловля мяча друг другу сидя на полу, метание малого мяча на результат, метание набивного мяча (1 кг) из-за головы.

Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, присев; группировка в положении лежа на полу, упор присев, сидя сзади; перекаты в стороны в группировке, перекаты вперед, назад в группировке, перекаты в стороны из упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе, стойка на лопатках согнув ноги, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, полушпагат, кувырок вперед; кувырок вперед- перекаат назад- стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед - стойка на коленях- полушпагат, стойка на лопатках согнув ноги- перекаат вперед – упор присев, упор присев-кувырок вперед- упор присев-прыжок вверх, перекаат назад с последующей опорой руками за головой, кувырок назад.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие(  $h = 15-20$  см), прыжки через скакалку ноги вместе, прыжки шагом через препятствие, прыжки в длину с места, подскоки со сменой ног и взмахом рук, прыжки на двух ногах,

### ***Подвижные игры (19 часов)***

«День и ночь», «Скалки», «Ноги от земли», «Кто обгонит», «Подвижная цель», «Запрещенное движение», «Фигуры», «К своим флажкам», «Перемена мест», «Смотри сигнал», «Не оставайся на полу», «Зеркало», «Цапля и лягушки», «Удочка», «У медведя во бору», «Догони свою пару», «Пустое место», «У кого предмет», «Проползи, не урони», «Прыжки по кочкам», эстафеты с бегом, эстафеты со скакалкой.

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

#### ***Иметь представление:***

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

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**Уметь:**

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

**2 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4часа)**

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **(в процессе уроков)**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для



коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч)**

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.(24 Ч.)**

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 Ч.)**

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.

Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. (16 Ч.)**

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход.

Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов.

Торможение боковым соскальзыванием.

Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой).

Спуск в низкой стойке.

Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр

➤ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

➤ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

➤ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

➤ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

➤ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

➤ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

➤ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Получат возможность знать и уметь:**

➤ о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

➤ о символике и ритуале проведения Олимпийских игр

➤ о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

➤ об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

➤ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

➤ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

➤ проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

➤ составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

➤ вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### 3 класс

#### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)**

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **(в процессе уроков)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. (30 Ч.)**

Бег с препятствиями.

Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).

Спринтерский бег.

Повороты при беге на средние и длинные дистанции.

Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.(24 Ч.)**

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусках: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 Ч.)**

#### **Баскетбол.**

Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником.

Игра в баскетбол по правилам.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.(16 Ч.)**

Одновременный двухшажный ход.

Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.

Повороты упором.

Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.

Спуски в низкой стойке.

Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.

**Получат возможность знать и уметь:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.

## 4 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)**

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).



## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **(в процессе уроков)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч)**

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега).

Тройной прыжок с разбега.

Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

#### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.(24 Ч.)**

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хватом снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусках: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 Ч.)**

Баскетбол.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций.

Игра в баскетбол по правилам.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.(16 Ч.)**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

**иметь представление:**

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

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам

**Получат возможность знать и уметь:**

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

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.

## 5 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа)**

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к

проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

## **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **(в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч)**

Спортивная ходьба.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.

Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат).

Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.(24 Ч.)**

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(28 Ч.)**

#### **Баскетбол**

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Игра в баскетбол по правилам.

### **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.(16 Ч.)**

Бесшажный ход.

Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.

Преодоление круглых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

**иметь представление:**

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

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

**Получат возможность знать и уметь:**

- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

I четверть		
Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу</li> <li>2. Построение в колонну</li> <li>3. Построение в круг</li> <li>4. Ходьба с остановкой по сигналу, стойка на носках, одной ноге</li> <li>5. Ходьба в полуприседе и приседе</li> <li>6. Ходьба с изменением темпа</li> <li>7. Ходьба с различными положениями рук</li> <li>8. Ходьба со сменой длины шага</li> <li>9. Приставные шаги в стороны</li> <li>10. Бег с сохранением правильной осанки</li> <li>11. Бег в медленном темпе</li> <li>12. Приставные шаги вперед, назад</li> <li>13. Бег в прямом направлении от одной стенки зала до другой</li> <li>14. Семенящий бег</li> <li>15. Бег спиной</li> <li>16. Подскоки со сменой ног</li> <li>17. Подскоки в быстром темпе</li> <li>18. Прыжки на месте на двух и одной ногах</li> <li>19. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> <li>20. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90</li> <li>21. Прыжки с разбега с 3-4 шагов</li> <li>22. Прыжки в длину с места</li> </ol>	Гимнастика
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Смотри сигнал»</li> <li>2. «Салки»</li> <li>3. Игры с метанием мяча</li> <li>4. Эстафеты с бегом</li> </ol>	Подвижные игры

	5.«Прыжки по кочкам»	
--	----------------------	--

<b>II четверть</b>		
Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение поворотов на месте</li> <li>2.Выполнение различных движений руками и ногами по началу сигнала</li> <li>3.Освоение начала движения с левой ноги</li> <li>4.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</li> <li>5.Перелезание перешагиванием</li> <li>6.Спрыгивание со скамейки (h=25-30 см)</li> <li>7.Перепрыгивание через веревку в высоту с разбега(h=35-40 см)</li> <li>8.Перелезание в обруч, не касаясь руками пола</li> <li>9.Перекатывание мяча друг другу</li> <li>10.Упор присев</li> <li>11.Упор стоя на коленях</li> <li>12.Упор лежа</li> <li>13.Упор лежа на бедрах</li> <li>14.Упор сидя сзади</li> <li>15.Группировка в приседе</li> <li>16.Группировка сидя</li> <li>17.Группировка лежа на спине</li> <li>18.Комплекс упражнений, подводящих к акробатическим умениям и навыкам «Кто лучше?»</li> </ol>	Гимнастика



3	1.«Проползи, не урони» 2.«У кого предмет?» 3.«Пустое место»	Подвижные игры
---	---	-------------------

III четверть		
Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
25	1.Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным перхватом рук 2.Лазание по гимнастической стенке с разноименным перхватом рук 3.Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном положении приставными шагами 4.Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами 5.Построение в колонну по одному на месте 6.Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов 7.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя прогнувшись 8.Пролезание между рейками гимнастической лестницы 9.Преодоление препятствий 10.Прыжки в глубину с высоты 30 см 11.Прыжки из приседа с опорой одной рукой с поворотом 12.Перепрыгивание через вращающуюся скакалку 13.Группировка из упора присев	Гимнастика

5	<p>14.Группировка сидя сзади</p> <p>15.Перекаты влево, вправо</p> <p>16.Перекаты вперед, назад</p> <p>17.Стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>18.Стойка на лопатках</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>21.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>22.Прыжки на коленях с продвижением вперед</p> <p>23.Кувырок вперед</p> <p>24.Два кувырка вперед</p> <p>25.«Мост» из положения лежа на спине</p> <p>1.«К своим флажкам»</p> <p>2.«Перемена мест»</p> <p>3.«Ноги от земли»</p> <p>4.«Ловишка с лентами»</p> <p>5.«Не оставайся на полу»</p>	Подвижные игры
---	--	-------------------

<b>IV четверть</b>		
Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
18	<p>1.Ходьба с перешагиванием через различные предметы</p> <p>2.Ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе</p> <p>3.Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>4.Бег парами</p> <p>5.Бег с ускорением</p> <p>6.Бег с преодолением препятствий</p> <p>7.Метание мешочков левой и правой руками из-за головы</p> <p>8.Метание в щит (1x1 м ) малого мяча</p> <p>9.Метание малого мяча на дальность</p> <p>10.Пробегание под вращающейся скакалкой</p>	Гимнастика

3	<p>11.Семенящий бег</p> <p>12.Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием</p> <p>13.Ходьба по прямой линии, начерченной на полу</p> <p>14.Бег спиной</p> <p>15.Медленный бег до 1 мин</p> <p>16.Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>17.Многоскоки</p> <p>18.Челночный бег 3x10 м</p> <p>1.«День и ночь»</p> <p>«Салки»</p> <p>2.«Кто обгонит?»</p> <p>3.«Запрещенное движение»</p>	Подвижные игры
---	--	-------------------

### 1 КЛАСС

I четверть		
Количество часов	Содержательная линия	Примерная тематика
20	<p>1.Перестроение в одну шеренгу из двух</p> <p>2.Передвижения в колонне по одному</p> <p>3.Перестроение из колонны по одному в две</p> <p>4.Ходьба и бег спиной вперед</p> <p>5.Ходьба широким шагом с сохранением осанки</p> <p>6.Размыкание на вытянутые руки в колонне-вперед, в шеренге-в стороны</p> <p>7.Ходьба на носках с остановкой по сигналу</p> <p>8.Бег из положения стоя</p> <p>9.Ритмическая ходьба с хлопками</p> <p>10.Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>11.Быстрый бег парами</p> <p>12.Челночный бег 3x10 м</p>	Гимнастика

7	<p>13.Бег на скорость</p> <p>14.Метание малого мяча правой(левой) руками</p> <p>15.Метание мешочков правой(левой) руками из-за головы</p> <p>16.Прыжки через вертикальное препятствие</p> <p>17.Прыжки через скакалку ноги вместе</p> <p>18.Прыжки шагом через препятствия</p> <p>19.Прыжки в длину с места</p> <p>20.Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>1.«Кто дальше бросит»</p> <p>2.«Салки»</p> <p>3.«Кот и мыши»</p> <p>4.Эстафета с кубиками</p> <p>5.«Салки с прыжками»</p> <p>6.«Волк во рву»</p> <p>7.«Кто обгонит?»</p>	Подвижные игры
---	---	----------------

### II четверть

Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
17	<p>1.Построение в колонну по два</p> <p>2.Выполнение команд «Шагом марш», «На месте шагом марш»</p> <p>3.Ходьба и бег в медленном темпе</p> <p>4.Ходьба полуприседа на каждый шаг с последующим выпрямлением ноги</p> <p>5.Подскоки со сменой ног и взмахом руки</p> <p>6.Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>7.Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног</p> <p>8.Ходьба по веревке спиной вперед</p> <p>9.Прыжки на двух ногах через качающуюся веревку</p> <p>10.Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении приставным шагом</p>	Гимнастика

4	<p>11.Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях</p> <p>12.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>13.Ходьба с перешагиванием через веревку</p> <p>14.Метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p>15.Перебрасывание мяча друг другу стоя(L=3-4 м)</p> <p>16.Метание малого мяча в горизонтальную цель</p> <p>17.Перебрасывание мяча друг другу сидя на полу</p> <p>1.«Иди аккуратно»</p> <p>2.«Зайки и волк»</p> <p>3.«Кто опоздал»</p> <p>4.«Чье звено быстрее построится»</p>	Подвижные игры
---	--	----------------

<b>III четверть</b>		
Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
25	<p>1.Повороты налево, направо прыжком</p> <p>2.Группировка в положении сидя, присев</p> <p>3.Группировка в положении лежа на животе</p> <p>4.Перекаты влево, вправо в группировке</p> <p>5.Перекаты вперед, назад в группировке</p> <p>6.Перекаты в стороны из упора стоя на коленях</p> <p>7.Перекаты вперед, назад прогнувшись в положении лежа на животе</p> <p>8.Стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>9.«Мост» из положения лежа на спине</p> <p>10.Полушпагат</p> <p>11.Кувырок вперед</p> <p>12.Кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках согнув ноги</p> <p>13.Кувырок вперед-стойка на коленях-полушпагат</p> <p>14.Два, три кувырка вперед</p>	Гимнастика

5	<p>15.Стойка на лопатках согнув ноги-перекат вперед-упор присев</p> <p>16.Упор присев-кувырок вперед-прыжок вверх</p> <p>17.Перекат назад с последующей опорой руками за головой</p> <p>18.Кувырок назад</p> <p>19.Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах</p> <p>20.Прыжки с разбега в длину с приземление на обе ноги</p> <p>21.Прыжки с отталкиванием одной ногой через препятствия</p> <p>22.Прыжки через длинную скакалку</p> <p>23.Прыжки через качающуюся скакалку</p> <p>24.Лазание по наклонно поставленной скамейке</p> <p>25.Лазание по гимнастической лестнице разноименным и одноименным способами</p> <p>1.«Зайцы, сторож и Жучка»</p> <p>2.«Посадка и сбор картофеля»</p> <p>3.«Зайцы в огороде»</p> <p>4.«Юла»</p> <p>5.Эстафета с мячами</p>	Подвижные игры
---	--	----------------

#### IV четверть

Кол-во часов	Содержательная линия	Примерная тематика
18	<p>1.Построение в две шеренги</p> <p>2.Движение противоходом</p> <p>3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p> <p>4.Упор присев, упор сидя сзади</p> <p>5.Группировка сидя, в приседе, лежа на спине</p> <p>6.Перекаты в стороны, вперед, назад</p> <p>7.Ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>8.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90</p> <p>9.Ходьба по веревке на четвереньках</p>	Гимнастика

3	10.Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча 11.Ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке 12.Бег на расстоянии 20-30 метров 13.Бег в медленном темпе до 1 минуты 14.Прыжки в длину с места 15.Прыжки в длину с разбега 16.Метание малого мяча левой и правой руками 17.Метание малого мяча на результат 18.Метание набивного мяча стоя  1.«Метко в цель» 2.«Пустое место» 3.Игры-эстафеты с прыжками, лазанием	Подвижные игры
---	--	----------------

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

Учебник:

Физическая культура: учебник для 1 класса. А.П. Матвеев.М., «Просвещение».

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М: «Просвещение».

Пособия для учителя:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение.

### **Материально-технического обеспечение**

1. Стенка гимнастическая
2. Палка гимнастическая

3. Мат гимнастический
4. Обруч
5. Мячи
6. Скакалка
7. Кегли
8. Сетка для переноса и хранения мячей
9. Аптечка
10. Интерактивная доска

### **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения**

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Методические издания по физической культуре для учителей

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Переключатель гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамья атлетическая, наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту



Рулетка измерительная (10м; 50м)

Палочка эстафетная

Подвижные и спортивные игры

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для мячей

Средства доврачебной помощи

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой, гимнастический

Кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Большое футбольное поле

Площадка игровая баскетбольная

Беговая дорожка