

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс

1. Пояснительная записка

В начальной школе изучение предмета «Физическая культура» имеет особое значение в физическом развитии младшего школьника, направленное на укрепление его здоровья. Специфика предмета имеет интегрированный характер, соединяя в себе природоведческие, исторические, и другие знания, которые дают обучающимся возможность бережно относиться к своему здоровью, к здоровому образу жизни и применению полученных знаний в жизненной практике.

Цели изучения курса «Физическая культура» в начальной школе – формирование ценностного отношения к физической культуре, к своему здоровью и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Личностные результаты на конец уровня НОО:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Л1
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях Л2
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Л3
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов Л4

Метапредметные результаты на коней уровня НОО:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта М1
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления М2
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности М3
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой М4
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий М5
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения М6
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения М7
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека М8
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами М9
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность М10
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности М11.

Предметные результаты:

1 класс

В результате освоения содержания программного материала обучающийся 1 класса научится:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации П1
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) П2

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) П3
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований П4
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика признаков техничного исполнения П5
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности П6
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения П7
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений П8
- Получат возможность научиться:*
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой

2 класс

В результате освоения содержания программного материала обучающийся 2 класса научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры П1
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью П2
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека П3
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств П4
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство П5
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения П6
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки П7
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств П8
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований П9
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять П10
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы П11
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения П12
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности П13

Получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
- демонстрировать уровень физической подготовленности

3 класс

Обучающийся 3 класса научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации П1;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) П2;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований П3;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга П4;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека П5;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения П6;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса П7;

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбола, баскетбола и волейбол;
- представления об измерении частоты сердечных сокращений вовремя и после физической нагрузки;
- представление о закаливании организма (обливание и душе);

Обучающийся 3 класса научиться в разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой П8;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях П9;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта П10,
- применять их в игровой и соревновательной деятельности (акробатические упражнения, кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой, лазанье по канату П11;
- демонстрировать упражнения на гимнастическом бревне, передвижения по гимнастической стенке и скамейке, преодоление полосы препятствий П12;
- спортивные игры (Футбол. Баскетбол. Волейбол) П13,
- передвижение на лыжах, повороты, беговые упражнения, прыжковые упражнения, прыжки в высоту и длину П14,
- броски большого мяча, метание малого мяча П15,
- правила простейших соревнований П16.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться в разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

4 класс

Обучающийся 4 класса научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека П1
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств П2
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения П3
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности П4
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их П5
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений П6
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения П7

Обучающийся 4 класса получит возможность научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

Обучающийся 4 класса научиться в разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки П8
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований П9
- подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки П10,
- составлять и проводить комплексы упражнений утренней зарядки П11;
- организовывать упражнения и подвижные игры с мячом П12;

Обучающийся 4 класса получит возможность научиться в разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность»:

- *составлять акробатические упражнения и комбинации;*

- *выполнять опорный прыжок через гимнастического козла, гимнастические комбинации;*
- *демонстрировать упражнения на низкой гимнастической перекладине;*
- *соблюдать технику выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.*

3. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

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

1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

3.3 Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

3.4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

3.5 Подвижные и спортивные игры

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

4.1. На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

4.2. На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

4.3. На материале лыжной подготовки.

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

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

**4. Тематическое планирование
с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся
1 классы.**

Наименование раздела/темы уроков	Количество часов		Сроки	Характеристика основных видов деятельности
	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)		
<p>Знания о физической культуре. <i>Физическая культура как система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физическое совершенствование. <i>Легкая атлетика</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и</p>	1	9	1-5	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Осваивать технику бега различными способами. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

запрыгивание; Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.				Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	1	11	6-11	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Эстафеты. Игры «Альпинисты», «Змейка».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Спортивные игры «Футбол»; удар внутренней стороной стопы «щечкой», удар с одного-двух шагов.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному, по двое.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие</p>		8	12-15	<p>Инструктаж по Т.Б. Основная стойка.</p> <p>Построение в колонну по одному. Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке, лёжа</p>

<p>стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагатына месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости</p>				<p>на животе. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Укрепление здоровья человека. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения На материале лыжной подготовки. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p>		8	16-19	<p>Инструктаж по Т.Б. Разучить технику ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палок. Повороты на месте переступанием. Свободное катание с горки.</p>
<p>Физическое совершенствование. Подвижные игры на основе</p>		8	20-23	<p>ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и</p>

<p>баскетбола : специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>				<p>поймай». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.</p>
<p>Знания о физической культуре Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физическое совершенствование. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	1	9	24-28	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Инструктаж по Т.Б. Подбрасывание мяча. Подбрасывания мяча на заданную высоту ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.</p> <p>Прямая подача. Ловля мяча на месте.</p> <p>Техника выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения Легкая атлетика. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с</p>		10	29-33	<p>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность.</p>

высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.				
Итого		66		

**Тематическое планирование
с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся
2 классы.**

Наименование раздела/темы уроков	Количество часов		Сроки	Характеристика основных видов деятельности
	Теория (кол- во часов)	Практика (кол-во часов)		
Физическое совершенствование. Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		8	1-4	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Челночный бег. Прыжок с поворотом на 180 гр. места. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание мяча в цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча.
Физическое совершенствование. Подвижные игры		12	5-10	Т.Б. на подвижных играх. «Гимнастика с основами акробатики». Эстафеты.

<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>				<p>Развитие скоростно-силовых способностей.ОРУ с гимнастическими палками и мячами.Эстафеты с предметами и без предметов. «Спортивные игры-Футбол». Остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой и по дуге.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Гимнастика</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя</p>		12	11-16	<p>Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения. Древние соревнования и их целевое назначение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Вис на согнутых руках. Основные причины появления мячей у древних народов.Лазание. Выполнение простейших закаливающих процедур. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге.</p>

<p>и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</p>				
<p>Знания о физической культуре Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическое совершенствование .Лыжная подготовка Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	2	12	17-23	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Т.Б. на уроках лыжной подготовке.Надевание лыж. Ступающий шаг. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Скоростные способности в эстафете. Круговая эстафета с этапом до 100м. Обучение подъемом и спуском. Техника подъемов без палок.Скользкий шаг. Техника спусков и подъемов без палок.Соревнования на дистанцию 1000м.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя</p>	2	6	24-27	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель. Ведение на месте.Ловля и</p>

<p>зарядка, физкультминутки).</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>				<p>передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных способностей.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		8	28-31	<p>Инструктаж по Т.Б. Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. «Эстафеты». Развитие координационных способностей. Техника нижних передач. Групповые упражнения. Игра в мини-волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Упражнения с мячом в парах через сетку</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Легкая атлетика Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 - минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1</p>		6	32-34	<p>Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Преодоление препятствий. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.</p>

кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.				
Итого		68		

**Тематическое планирование
3 классы.**

Наименование раздела/темы уроков	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности	Сроки
	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)		
Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельности. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	1 (первая четверть)	7 (первая четверть)	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры	1-4
	1(четвер. четверть)	5(четвер. четверть)		32-34

<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Легкая атлетика Прыжки в длину с места и с прямого разбега, согнув ноги. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>			<p>Демонстрировать ходьбу; бег с изменением длины и частоты шага в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ, бег с максимальной скоростью (60м, 30м), бег с максимальной скоростью с высокого старта, прыжок в длину с места, с разбега, прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди».</p> <p>Понимать и объяснять - «эстафета», «старт», «финиш».</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Объяснять влияние бега на здоровье, правила соревнований в беге прыжках.</p> <p>Выполнять метание малого мяча с места на дальность, метание в цель с 4-5м.</p> <p>Знать правила простейших соревнований в метании, броски большого мяча снизу двумя руками из положения «Стоя» и от головы двумя руками из положения «Сидя», метание малого мяча с места из-за головы на заданное расстояние.</p>	
<p>Подвижные игры игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. прыжки, бег, метания и броски; упражнения</p>		8	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр; Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>	5-8

<p>на координацию, выносливость и быстроту. эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>			<p>подвижных играх; Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; Знать виды соревновательных физических упражнений Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; Осваивать технические действия из спортивных игр; Моделировать технические действия в игровой деятельности; Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; Развивать физические качества.</p>	
<p>Гимнастика Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3м) в два и три приёма; передвижения и повороты на</p>	<p>1</p>	<p>15</p>	<p>Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполнять строевые упражнения; Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;</p>	<p>9-16</p>

<p>гимнастическом бревне. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниям. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.</p>			<p>Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; Выполнять упражнения на внимание и равновесие; Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; Кувырок назад с выходом в разные исходные положения, перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из «положения лёжа на спине». Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Проходить станции круговой тренировки; Лазать по гимнастической стенке; Лазать по канату в три приема; Демонстрировать технику ранее освоенных акробатических упражнений: стоек, «Седов», упоров, приседов, положений «Лёжа на спине» и перекатов на спине, комбинации из разученных элементов, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения, вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами, вис на согнутых руках. Передвигаться по диагонали, «Противоходом», «змейкой». Знать строевые приёмы, игру «Не ошибись!». Лазать по наклонной скамейке в упоре лежа,</p>
---	--	--	---

			подтягиваясь руками.	
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. __</p>	2	12	<p>ТБ на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции. Тепловой режим</p> <p>Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.</p> <p>Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. Подбор лыжного инвентаря. На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок.</p> <p>Подъёмы, торможения. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью. Медленно пройти дистанцию до 2км.</p>	17-23
<p>Подвижные игры на баскетбол / волейбол</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		16	<p>Передвижения с мячом и без мяча.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Развитие координационных способностей.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Остановка прыжком с двух шагов.</p> <p>Броски в щит. ОРУ. Ведение мяча на месте и шагом по прямой. Ведение по дуге и «Змейкой».</p> <p>Остановка прыжком с двух шагов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</p>	24-31

		<p>Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча с места.</p> <p>Игра «Обгони мяч». Игра в мини-баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Остановка прыжком с двух шагов. Броски в щит, кольцо. Игра в баскетбол.</p> <p>Приём мяча над собой сверху двумя руками, снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками</p> <p>Игра в пионербол. П.И. «Мяч соседу». Подача мяча в парах через сетку. Передача в движении. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Не дай мяч водящему». Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Не давай мяча водящему. Прием подачи мяча. Передача мяча через сетку.</p>	
Итого	68		

**Тематическое планирование
4 классы.**

Наименование раздела/темы уроков	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности	Сроки
	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)		
<p>Знания о физической культуре.</p> <p><i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Знания о физической культуре</i></p> <p>Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>1 (первая четверть)</p> <p>1(четвер. четверть)</p>	<p>7 (первая четверть)</p> <p>5(четвер. четверть)</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической</p>	<p>1-4</p> <p>32-34</p>

<p>Физическое совершенствование. <i>Легкая атлетика</i> Бег в заданном темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, челночный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м.</p> <p>Броски большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами</p> <p>Метание малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p>			<p>культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта; бег по дистанции, бег 1000 метров, прыжки в длину по заданным ориентирам, прыжок в длину с места, прыжок в длину, тройной прыжок с места, пробегание коротких отрезков, бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, бросок в цель с расстояния 4-5 метров, 6-минутный бег. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику</p>	
--	--	--	--	--

<p>Прыжковые упражнения: прыжки в длину</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>			<p>броска большого мяча на дальность одной-двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в условиях учебной деятельности</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> <p>Использовать</p>	
---	--	--	---	--

			<p>легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травма</p>	
<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p>		10	<p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе</p>	5-9

			<p>подвижных игр: «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение 2 из классов). «Мышеловка», «Метко в цель», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.</p>		14	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Из положения «Лёжа на спине» стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику Перемах толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её</p>	10-16

			<p>выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p>	
<p>Лыжная подготовка Игры и занятия в зимнее время года.</p> <p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря</p>	2	12	<p>Рассказывать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.</p> <p>Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Проходить дистанцию 1,5км со средней скоростью. Совершенствовать технику торможения «плугом».</p> <p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>Кататься на санках с горок и склонов. Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения</p>	17-23

			<p>лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой</p>	
<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание</p>		16	<p>Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять: технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ведение мяча в движении со средним отскоком: ведение мяча на месте с низким отскоком: в; ведение мяча правой (левой) рукой на месте челночное ведение баскетбольного мяча</p> <p>Демонстрировать упражнения с баскетбольными мячами на развитие ловкости;технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p>	24-31

<p>мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>		<p>Организовывать игры в баскетбол.</p> <p>Выполнять передачу мяча через сетку в паре, подачу мяча, нижнюю, прямую; передачу мяча кулаком снизу, прием передачи мяча от партнера</p> <p>Демонстрировать передвижения.</p> <p>Объяснять тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствовать технику приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствовать технику приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).</p>	
<p>Итого</p>	<p>68</p>		

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз(мальчики).	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3	4			
		9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5			
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки).	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
		8				3	6-10	14
		9				3	7-11	16
		10				4	8-13	18

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МБОУСОШ № 72.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**Уровень физической подготовленности
1класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета					

	времени					
--	---------	--	--	--	--	--

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

