

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

учителей начальных классов

Протокол № 1

от 28.08. 2018г.

Руководитель МО

М.Д. Софина

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета

Заместитель директора по

УВР Т.И. Евдокимова

Протокол № 1 от 29.08. 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ №29»

С.Р. Баранова

Приказ № 282 от 30.08. 2018г.



**Адаптированная образовательная программа  
начального общего образования  
для детей с ТНР**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 – 4 классы**

Автор-составитель:  
Матвеев С.А., учитель физической культуры

**2018 год**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

#### **Предметные результаты:**

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

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

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

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

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

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

#### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой (70%) и вариативная часть, составленная участниками образовательных отношений (30%).*

В *базовую часть* входит следующий программный материал:

- легкая атлетика,
- гимнастика с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- лыжная подготовка.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах соответствует примерной программе.

При этом раздел программного материала «Лыжная подготовка» уменьшена в соответствии с требованиями программы и составляет 6 часов в год.

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Легкоатлетические упражнения» увеличено.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1.	Основные знания о физической культуре	2	2	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2
3.	Физическое совершенствование (базовая часть)	42	44	44	44
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2
3.2.	Физкультурно-образовательная деятельность	60	62	62	62
3.2.1.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14
3.2.2.	Легкоатлетические упражнения	16	18	18	18
3.2.3	Лыжная подготовка	6	6	6	6
3.2.4.	Подвижные игры	в содержании соответствующих разделов программы			
4.	Вариативная часть	24	24	24	24
4.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	24	24	24
	Итого:	66	68	68	68

**«Физическая культура»**

**1 класс**

**1. Знания о физической культуре(2ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**2. Способы физкультурной деятельности(2ч.)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **3. Физическое совершенствование (базовая часть 42ч.)**

#### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (60ч.)**

##### **3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14ч.)**

**Организующие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, «ласточка», кувырок в сторону.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногам.

##### **3.2.2. Легкая атлетика (16 ч.)**

**Ходьба:** Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением(30 м), Бег на выносливость(6мин.) с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, эстафеты с бегом на скорость.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

**Броски:** большого мяча (0,5кг) на дальность двумя руками из- за головы, от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность, из положения сидя.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.

##### **3.2.3. Лыжная подготовка(6ч.)**

**Организующие команды и приемы:** «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падение.

Передвижение на лыжах до 1 км.

### **3.2.4. Подвижные игры.**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Караси и щука», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Лыжные гонки».

**На материале раздела «Спортивные игры» (вариативная часть 24ч.):**

- **футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

- **баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Перестрелка».

- **волейбол:** стойка игрока, перемещение в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя руками снизу; подвижные игры: «Снежки», «Волейбольный теннис».

- **гандбол:** Стоки и передвижения в гандболе, передачи мяча сверху, от груди двумя руками, бросок прямой рукой сбоку. Остановка в три шага; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки в парах», «Мини- гандбол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. ОРУ без предмета, с гимнастическими палками, с мячами, со скакалкой.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса

**научатся:**

- 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;

- выполнять ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.

**получат возможность научиться:**

*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;
- владеть соответствующим данному возрасту уровню физической подготовленности (табл.1)

## 2 класс

### 1. Знания о физической культуре (2ч.)

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

### 2. Способы физкультурной деятельности (2ч.)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### 3. Физическое совершенствование (базовая часть 44 ч.)

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции осанки. Гимнастика для глаз. Метод круговой тренировки. Комплексы дыхательных упражнений.

#### 3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (62ч.)

##### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

**Организующие команды и приемы:** Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение в колонну по одному из колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и противходом.

**Акробатические упражнения:** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; кувырок вперед в группировке, «ласточка».

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения танцевальные шаги; переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке).

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным прехватом рук и перестановкой ног; перелезание через «козла» (высота до 60 см); лазание по канату.

##### 3.2.2. Легкая атлетика (18 ч.)

**Бег:** высокий старт с последующим ускорением (30 м.), челночный бег 3\*10м, бег с изменением темпа; бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; эстафеты с бегом на скорость; бег на выносливость до 6 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, в высоту с прямого разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных

предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков).

**Броски:** бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность, из положения сидя.

**Метание:** метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность.

### **3.2.3. Лыжная подготовка (6ч.)**

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.

Передвижение на лыжах до 1,5 км. Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой».

Торможение «плугом».

### **3.2.3. Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Салки – вырубалки», «Медведи и пчелы», «Два мороза», «Шишки - желуди - орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», «Смена сторон», «Горелки».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** встречные эстафеты на лыжах, «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки».

### **На материале раздела «Спортивные игры (вариативная часть 24ч.)**

- **футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Метко в цель», «Попади в цель», «Забей за линию», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».

- **баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передача мяча снизу, сверху, от груди. подвижные игры: «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», «Мяч капитану».

- **волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Снежки», «Неудобный бросок», «Пионербол».

- **гандбол:** стойки и передвижениям: бегом, спиной, с изменением направления; передачи мяча сверху, от груди двумя руками, передача прямой рукой сбоку, броски хлестом от плеча; остановке в три шага, одноударное ведение; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки с мячом», «Мини-гандбол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса

**научатся:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;



- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять силовые упражнения;
- выполнять прыжки с места, с разбега;
- выполнять висы, упоры;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом; подъемы и спуски с небольших склонов.

- взаимодействовать в играх.

**получат возможность научиться:**

*иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- владеть соответствующим данному возрасту уровню физической подготовленности (табл. 2)

### 3 класс

#### 1.Знания о физической культуре (2ч.)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).

#### 2.Способы физкультурной деятельности(2ч.)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### 3. Физическое совершенствование (базовая часть 44ч.).

##### 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### 3.2. Физкультурно-образовательная деятельность (62ч.)

###### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

**Организующие команды и приемы:** команды «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, змейкой.

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Комбинация из освоенных элементов

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной

ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.

Комбинации из пройденных элементов на гимнастической стенке, скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; перелезание через козла; освоение навыков в опорных прыжках.

### **3.2.2. Легкая атлетика (18 ч.)**

**Ходьба:** ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

**Бег:** То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, бег на выносливость до 6-8 мин.

**Прыжки:** на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной с места

**Броски:** бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние, из положения сидя и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

### **3.2.3. Лыжная подготовка (6ч.)**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

### **3.2.3. Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия.

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», « Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** встречные эстафеты на лыжах; « Кто дальше прокатиться», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Лыжные гонки».

### **На материале раздела «Спортивные игры»**

#### **(вариативная часть 24 ч.)**

**-футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».

**-баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками.

**-волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», Волейбол наоборот».

**-гандбол:** повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч своему», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала**  
В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3класса

**научатся:**

- 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, гандбол;

- выполнять попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

-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 научиться:**

*иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

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

-об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

- владеть соответствующим данному возрасту уровню физической подготовленности (табл. 3)

## 4 класс

### 1. Знания о физической культуре (2ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### 2. Физическое совершенствование (2ч.)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### 3. Физическое совершенствование (базовая часть 44ч.)

#### 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 3.2.Физкультурно - образовательная деятельность ( 62ч.)

### 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, кувырок назад.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Лазание по канату в три приема. Ходьба по скамейке большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

### 3.2.2. Легкая атлетика (18 ч.)

**Ходьба:** с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 5-бпрепятствий

**Бег:** Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 30 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 30 м.

**Прыжки:** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

**Броски:** набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние, из положения сидя

**Метание:** теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м

### 3.2.3. Лыжная подготовка(6ч.)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередование ходов. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

### 3.2.3. Подвижные игры.

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

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с вырубкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные

эстафеты, с чехардой.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Встречная эстафета», «Лыжные гонки», «Сороконожка на лыжах», «Куда укаатишься на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».

**На материале раздела «Спортивные игры» (вариативная часть 24ч.):**

- **футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол).

- **баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом.

- **волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку».

- **гандбол:** повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча, от плеча в прыжке; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч за стеной», «Прорвись в зону», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса

**научатся:**

- 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, гандболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- выполнять попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**получат возможность научиться:**

*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 (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- владеть соответствующим данному возрасту уровню физической подготовленности (табл. 4)

## Тематическое планирование

### 1 класс (66 часов)

Раздел	Тема	Учеб-ные часы
1.Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	2
2.Способы физкультурной деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	2
3. Физическое совершенствование (базовая часть)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	42
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2
3.1.Физкультурно-образова-тельная деятельность	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	60
3.2.1.Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с	14

	<p>помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок с сторону.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>	
3.2.2. Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением(30м), с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); из разных исходных положений и с разным положением рук. Челночный бег: высокий старт с ускорением.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, из положения сидя.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	16
3.2.3. Лыжные гонки	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте.</p> <p><i>Спуски</i> в основной стойке.</p> <p><i>Подъемы</i> ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Торможение</i> падение.</p>	6
3.2.4. Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Караси и щука», «Салки-догонялки», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно!».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Кто дальше прокатится», «Охотники и</p>	в содержан ии соответст вующих разделов программ ы

	олени», «Лыжные гонки».	
4.Вариативная часть		
4.1.Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	<p>- <b>футбол:</b> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>- <b>баскетбол:</b> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Перестрелка».</p> <p>- <b>волейбол:</b> стойка игрока, перемещение в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя руками снизу; подвижные игры: «Снежки», «Волейбольный теннис».</p> <p>- <b>гандбол:</b> Стоки и передвижения в гандболе, передачи мяча сверху, от груди двумя руками, бросок прямой рукой сбоку. Остановка в три шага; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки в парах», «Мини- гандбол».</p>	24

## 2 класс (68часов)

Раздел	Тема	Учебные часы
1.Знания о физической культуре	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	2
2.Способы физкультурной деятельности	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	2
3. Физическое совершенствование		44



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. Гимнастика для глаз.	2
3.2.Физкультурно-образовательная деятельность  3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	62  14
3.2.2. Легкая атлетика	Бег: равномерный бег с последующим ускорением; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	18
3.2.3. Лыжные гонки	Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	6
3.2.4. Подвижные игры	<b>На материале раздела « Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Класс, смирно!», «Третий лишний», «Зайцы, сторож и жучка», «Альпинисты», «Запрещенное движение», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», с лазанием и перелезанием. <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», « Салки – выручалки», «Медведи и пчелы», « Два мороза», «Шишки -желуди - орехи», «Караси и щука», «Заяц без дома», «Пустое место», «Вызов номеров», « Смена сторон», « Горелки». <b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> встречные эстафеты на лыжах, « Охотники и олени», « Кто дальше прокатится», «Лыжные гонки».	

<p>4. <i>Вириативная часть</i></p> <p>Спортивные игры</p>	<p>- <b>футбол:</b> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Метко в цель», « Попади в цель», «Забей за линию», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».</p> <p>- <b>баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передача мяча снизу, сверху, от груди. подвижные игры: «Мяч среднему», «Снайпер», «Бросок мяча в колонне», «Мяч соседу», «Мяч капитану».</p> <p>- <b>волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Снежки», «Неудобный бросок», «Пионербол».</p> <p>- <b>гандбол:</b> стойки и передвижениям: бегом, спиной, с изменением направления; передачи мяча сверху, от груди двумя руками, передача прямой рукой сбоку, броски хлестом от плеча; остановке в три шага, одноударное ведение; подвижные игры: «День-ночь с мячом», «Пятнашки с мячом», «Мини-гандбол».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>24</p>
---	--	-----------

### 3 класс (68 часов)

Раздел	Тема	Учеб-ные часы
1. Знания о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	2
2. Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для	2

	закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
3.Физическое совершенствование Базовая часть	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	44
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2
3.2.Физкультурно-образова-тельная деятельность	Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	62
3.2.1.Гимнастика с основами акробатики	Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	14
3.2.2. Легкая атлетика	Бег: равномерный бег с последующим ускорением; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	18
3.2.3. Лыжные гонки	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	6
3.2.4. Подвижные игры	<b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия. <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий. <b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> встречные эстафеты на лыжах; « Кто дальше прокатиться», «Куда укатись на лыжах за два шага», «Лыжные гонки». <b>-футбол:</b> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой	

<p>4. <i>Вариативная часть</i> 4.1. Спортивные игры.</p>	<p>предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой», «Футбольные уголки».</p> <p><b>-баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками.</p> <p><b>-волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», Волейбол наоборот».</p> <p><b>-гандбол:</b> повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч своему», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> на развитие основных физических качеств.</p>	<p>24</p>
--	---	-----------

#### 4 класс (68 часов)

Раздел	Тема	Учебные часы
1. Знания о физической культуре	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<p>2</p>
2. Способы физкультурной деятельности	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>	<p>2</p>
3. Физическое совершенствование (базовая часть)		<p>44</p>

3.1.Физкультурно-оздорови-тельная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2
3.2.Физкультурно-образова-тельная деятельность 3.2.1.Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».	62  14
3.2.2.Легкая атлетика	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски большого мяча снизу из положения стоя и из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	18
3.2.3. Лыжные гонки	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	6
3.2.4.Подвижные игры	<b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Товарищ командир»(с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела) <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с вырубкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные эстафеты, с чехардой. <b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Встречная эстафета», «Лыжные гонки»,	24

<p>4. Вариативная часть 4.1. Спортивные игры</p>	<p>«Сороконожка на лыжах», «Куда укачишься на лыжах за два шага». «Слалом на равнине».</p> <p>- <b>футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини-футбол»).</p> <p>- <b>баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом.</p> <p>- <b>волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку».</p> <p>- <b>гандбол:</b> повторить стойки, передвижения; передачи из-за головы, спины; передаче согнутой рукой сбоку, броску хлестом от плеча, от плеча в прыжке; остановка в три шага, многоударное ведение; подвижные игры: «Мяч за стеной», «Прорвись в зону», «Борьба за мяч», «Мини- гандбол».</p>	
--	---	--

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными

отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Текущие оценки* выставляются на каждом уроке.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

*Итоговая оценка* за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м	6.2-5.9	6.8-6.3	7.1-6.9	6.3-6.0	6.8-6.4	7.2-6.9
Прыжок в длину с места (см)	135-145	125-136	100-126	130-137	110-129	98-109
Челночный бег (с)	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
Подтягивание (кол-во раз)	4	2	1	12	4	2
Тест на гибкость (см)	9	3	1	12.5	6	2
6 - минутный бег (м)	1100	750	700	900	600	500
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	60	50	40	70	60	50
Отжимание (кол-во раз)	8	6	4	6	4	3
Метание теннисного мяча (м)	13	10	8	12	10	6
Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	26	24	22	22	20	18
Приседания (кол-во раз/мин)	36	34	32	34	32	30
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	70	65	60	65	60	50
Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	5	3-4	1-2	4-5	2-3	0-1



Таблица 2

## Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса

Контрольные упражнения.	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Челночный бег(с)	9.2	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
Подтягивание (кол-во раз)	4	2	1	14	6	3
Тест на гибкость (см)	7.5	3	1	11.5	5	2
6 минутный бег (м)	1150	800	750	950	650	550
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	65	55	45	75	65	55
Отжимание (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Метание теннисного мяча (м.)	15	12	10	13	9	7
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	26	24	24	22	20
Приседания (кол-во раз/мин)	38	36	34	36	34	32
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	80	70	65	70	65	55
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	0-1

Таблица 3

## Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Челночный бег (с)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Подтягивание (кол-во раз).	5	3	1	16	7	3
Тест на гибкость (см)	7.5	3	1	13	6	2
6 минутный бег (м)	1200	850	800	1000	700	600
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	60	50	80	70	60
Отжимание (кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
Метание теннисного мяча (м)	20	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	28	26	26	24	22
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	1

Таблица 4

## Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м.	5.6-5.2	6.0-5.7	6.4-6.1	5.7-5.4	6.0-5.8	6.5-6.1
Прыжок в длину с места (см)	160-175	145-159	130-146	155-170	130-156	120-129
Челночный бег (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Подтягивание (кол-во раз)	5	3	1	18	8	4
Тест на гибкость (см)	8.5	4	2	14	7	3
6-минутный бег (м)	1250	900	850	1050	750	650
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	75	65	50	85	75	60
Отжимание (кол-во раз)	15	12	9	12	10	7
Метание теннисного мяча (м)	25	18	13	18	13	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	30	28	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	48	38	36
Метание мяча в цель (кол-во раз)	5	3-4	1-2	5-4	2-3	1

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.