МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –

ШКОЛА №7 ИМЕНИ Н. В. СИРОТИНИНА ГОРОДА ОРЛА

**Приложение 1**

**к АООП НОО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом директора**

**школы от 29.08.2025 г. № 159**

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для обучающихся с ОВЗ**

**Вариант 7.1. (ЗПР)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии со следующими документами:

* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего

образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённым прика- зом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598,

* Федеральной адаптированной программой начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 №1023,
* Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения -школы № 7 имени Н.В. Сиротинина города Орла.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разрабо- тана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физи- ческая культура» 1-4 класс и с учетом психолого-педагогической характеристики обучаю- щихся .

***Цель рабочей программы по физической культуре*** заключается в том, чтобы зало- жить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами фи- зической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие двигательных способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физиче- скими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принци- па вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с по- ловозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно- го процесса, региональными климатическими условиями. В связи с недостаточной оснащен- ностью материально-технической и учебно-спортивной базы школы не включены в данную программу разделы «Лыжные гонки».

С учетом особых образовательных потребностей детей обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодиче- ской стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздуш- ной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвигание шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафраг- мальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной сте- пени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от сте- пени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортив- ный инвентарь: скакалки. гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чув- ство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится срав- нивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение пред- метных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных воз- можностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формиро- ванию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, лю- дей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывают- ся ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно исполь- зовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражне- ний, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея- тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само- стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с уче- том состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, осо- бенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастнополовыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло- щадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением

учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого

к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике по- этапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного мате-

риала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической куль- туры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в

ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоя- тельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из **трех разделов**: «Знания о физической культуре» (информаци-

онный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принци- па вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с по- ловозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебно- го процесса, региональными климатическими условиями. В связи с недостаточной оснащен- ностью материально-технической и учебно-спортивной базы школы не включены в данную программу разделы «Лыжные гонки» и «Плавание».

**Первый раздел** «Знания о физической культуре» соответствует основным направле- ниям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Второй раздел** «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлени- ями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации испол- нения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

**Третий раздел** «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное фи- зическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьни- ков. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвиж- ных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преимуще- ственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой **меж- предметных связей** таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубле- ние знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебно- го предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигие- ны, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается

применение педагогической **технологии** обучения игровые занятия. Игра представляет со- бой одно из действенных средств воспитания. Обучение дает возможность развивать у уча- щихся личностные качества и является средством формирования у обучающихся универ- сальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образова- ния по физической культуре являются:

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

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается примене- нием следующих педагогических технологий обучения:

* + ***деятельностный подход -*** ориентирование ученика не только на усвоение готовых

знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спор- тивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности;

* + здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков пра-

вильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, исполь- зование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригиру- ющих и коррекционных упражнений;

* + личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и

заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

* + информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физи- ческой культуры.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В первом классе на изучение отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2–4 классах - по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятия- ми в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоро- вья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, тури- стические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности,

разностороннюю физическую подготовленность.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образова- тельного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достиже- ние учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

* + - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
    - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
    - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освое- ние социальной роли обучающего;
    - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзыв- чивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
    - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
    - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
    - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
    - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

* + - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
    - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
    - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределе- нии функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окру- жающих;
    - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
    - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
    - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими суще- ственные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты

* + - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитив- ном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, соци- альное), 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, ко- ординации, гибкости).

### По окончанию 1 класса должны быть достигнуты результаты Личностные результаты:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

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

### Предметные результаты:

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представления физической деятельности как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной

дозировкой нагрузки;

* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях, демонстрировать уровень физической подготовленности

### По окончании 2 класса должны быть достигнуты результаты Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей

многонационального российского общества;

* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### Предметные результаты:

* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
* о взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* демонстрировать уровень физической подготовленности

### По окончании 3 класса должны быть достигнуты результаты Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; способность к наблюдательности, умение замечать новое;
* 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.

### Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* демонстрировать уровень физической подготовленности. **По окончании 4 класса должны быть достигнуты результаты Личностные результаты:**
* готовность и способность учащихся к саморазвитию;
* сформированность мотивации к обучению и познанию;
* формирование установки на здоровый образ жизни

чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
* умение адекватно оценивать своих возможности для выполнения определенных обязанностей, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
* в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей; **Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
* 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 её реализации
* определять наиболее эффективные способы достижения результатов
* 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.

### Предметные результаты:

Формировать 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;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; умение:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**По окончании 4 класса выпускник научится*:***

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять историче- ские этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  + характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовлен- ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  + раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, раз- вития физических качеств;
  + разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнения- ми, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  + руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест за- нятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погод- ных условий;
  + руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физиче- ской культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивиду- ального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функцио- нальных особенностей и возможностей собственного организма;
  + классифицировать физические упражнения по их функциональной направленно- сти, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  + самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анали- зировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  + тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в про- цессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряже- ния организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятель- ности;
  + выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и коорди- нации движений);
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**По окончании 4 класса выпускник получит возможность научиться:**

* + характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, становление современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  + характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движе- ния, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  + определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  + вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление пла- нов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функцио- нальной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического разви- тия и физической подготовленности;
  + проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровитель- ную направленность;
  + проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  + выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом име- ющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообраз- ных способов лазания, прыжков и бега;
  + осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  + выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного ком- плекса «Готов к труду и обороне»;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Раздел «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность) ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный

раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Во 1–4 классе, согласно учебной программе, школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На уроках в рамках программы учебного предмета «Физическая культура» воспита-

тельный потенциал урока будет реализован через следующие моменты:

* установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

# класс

### 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 как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена человека.

### 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.

### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!», выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!»,

«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.

*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 лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### Легкая атлетика

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»,

«Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа:

«Становись-разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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); подвижные игры: «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

# класс

### 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).

### 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.

### Физическое совершенствование

*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.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

«Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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: «Гонка мячей»,

«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*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; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

# класс

### 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).

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** 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.

### Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Поворот* переступанием.

*Подвижные игры*

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

«Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*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».

*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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

# класс

### Знания о физической культуре

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).

### Способы физкультурной деятельности

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.

### Физическое совершенствование

*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».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

*Подвижные игры*

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале спортивных игр:*

*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; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*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».

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 КЛАСС Учебно-тематический план** | | | |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Распределение часов в рабочей программе** | **Зачетные комплексы упражнений различного вида** |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | Челночный бег 3 x 10м. Прыжок в длину с места Метания малого мяча. |
| 2 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр | 4 |  |
| 3 | Гимнастика | 18 | Подтягивание, проверка гибкости |
| 4 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр: мини-баскетбол | 6 | Ведение мяча. |
| 5 | Подвижные игры | 43 | Бег 30м, прыжок в длину |
| 6 | Легкая атлетика | 8 | Челночный бег 3 х10м.  Бег на 30 м, 6-минутный бег |
|  | **Итого** | **99** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 КЛАСС Тематическое планирование** | | | |
| **№** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 20 часов** | | | |
| 1. | Урок–сказка «Понятие о физической культуре. Пра- вила по охране труда на уроках физической культу- ры». Игра «Пингвины с мя- чом». | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразви- вающие упражнения. Организация и проведение подвижных игр (на спор-  тивных площадках и в спортивных за- лах). Соблюдение правил игр. |  |
| 2. | Урок-игра. Бег на короткие дистанции, бег 10м. Игра  «Пятнашки». | Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.  Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение размин- ки и подводящих упражнений. Выпол- нение тренировочных упражнений. Вы- полнение физических упражнений. Вы- полнение разминки и подводящих упражнений.  Участие в подвижной игре. Развивать быстроту и координацию движений. Доброжелательно относиться к партне- рам по игре. Правила игр. |  |
| 3. | Урок - соревнование. Те- стирование бега на 10 м с  высокого старта. |  |
| 4. | Закрепление навыков бега: челночный бег, бег на ко- роткие дистанции. Игра «С  кочки на кочку». |  |
| 5. | Урок-соревнование. Тести-  рование челночного бега 3x 10м. |  |
| 6. | Урок - игра. Народная игра  «Горелки». |  |
| 7. | Обучение навыкам прыжка  в длину с места. Игра «Куз- нечики». | Прыжковые упражнения в длину с ме- ста. Упражнения на координацию, вы- носливость и быстроту. Комплексы фи- зических упражнений по профилактике  и коррекции нарушений осанки. Обще- |  |
| 8. | Закрепление навыков прыжка в длину с места. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Урок - игра. Игра  «Удочка». | развивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. |  |
| 9. | Урок - соревнование. Пры- жок в длину с места. |  |
| 10. | Обучение технике метания малого мяча на дальность. Урок - игра. Игра «Мяч ка-  питану». | Основные упражнения:  броски мяча вперед; метание теннисно- го мяча с помощью учителя и самостоя- тельно; метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность.  Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навы- ков, на развитие общей и мелкой мото-  рики, на формирование правильной осанки. |  |
| 11. | Закрепление техники мета- ния малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность. Игра «Метко в цель». |  |
| 12. | Инструктаж по охране тру- да на уроках кроссовой подготовки. Урок - игра. Игры с бегом. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий,  подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. |  |
| 13. | Обучение навыкам бега в равномерном, медленном  темпе. Игра «Два мороза». | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Коррекционноразвивающие упражнения: на дыхание, на формиро- вание правильной осанки и профилак- тику плоскостопия, на развитие точно- сти и координации движений, на разви- тие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.  Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом. Участие в подвижной игре. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Развивать быстроту и координацию движений. Доброжелательно относиться к партнерам по игре. Правила игр Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития ос- новных физических качеств; проведе- ние оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминут- ки). |  |
| 14. | Урок - соревнование. За- крепление навыков бега в медленном темпе до 3-х  минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки». |  |
| 15. | Урок-игра. Игры и эстафе- ты с бегом. |  |
| 16. | Совершенствование навы- ков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чере- довании с ходьбой. Игра  «Пустое место». |  |
| 17. | Совершенствование навы- ков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Урок -  игра. Игра «День и ночь». |  |
| 18. | Урок - соревнование. Бего-  вые эстафеты с мячами, об- ручами. |  |
| 19. | Совершенствование навы- ков бега. Кросс по слабопе-  ресеченной местности. Иг- ра « Рыбаки и рыбки». |  |
| 20. | Совершенствование навы- ков бега. Урок - игра. Игра  «Удочка». |  |
| **Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр – 4 часа** | | | |
| 21. | Инструктаж по охране тру- | Правила предупреждения травматизма |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | да на уроках спортивных игр. Урок - соревнование. Эстафеты с футбольными мячами. | во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразви- вающие упражнения. Организация и проведение подвижных игр (на спор-  тивных площадках и в спортивных за- лах). Соблюдение правил игр. |  |
| 22. | Передвижения, остановки,  удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Формирование умения взаимодейство- вать в процессе игры. Развитие скорост- ных способностей. Уметь: владеть мя- чом (ведение, передачи, остановка не- подвижного и катящегося мяча) в про- цессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Осваивать технические действия из  спортивных игр. |  |
| 23. | Урок-игра. Правила игры в игре футбол. Действия иг-  роков. Мини-футбол. |  |
| 24. | Урок-игра. Игры с мячом. |  |
| **Раздел 3. Гимнастика – 18 часов** | | | |
| 25. | Инструктаж по охране тру- да на уроках гимнастики. Освоение ОРУ с гимнасти- ческой палкой. Игра «День и ночь». | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразви-  вающие упражнения. |  |
| 26. | Обучение акробатическим упражнениям: перекаты в группировке с последую- щей опорой руками за го- ловой, кувырок вперед. Иг-  ра «Вызов номеров». | Выполнение простейших строевых ко- манд. Строевые действия в шеренге и колонне. Перешагивание через предме- ты. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пе- реползания. Игровые задания с исполь- зованием строевых упражнений, упраж- нений на внимание, силу, ловкость и координацию. Общеразвивающие  упражнения на материале гимнастики. Выполнение акробатических и гимна- стических упражнений, таких как мост из положения лежа, кувырок вперед.  Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых ак- робатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комби- наций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражне- ний  Выявлять характерные ошибки при вы- полнении акробатических упражнений Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, |  |
| 27. | Урок соревнование. Вы- полнение комбинации из акробатических упражне-  ний. |  |
| 28. | Закрепление акробатиче- ских упражнений: стойка на лопатках, мост из положе- ния лежа на спине, кувырок  вперёд. Игра «Выше земли». |  |
| 29. | Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание согну- тых и прямых ног. Игра  «Ловля обезьян». |  |
| 30. | Урок-соревнование. Сгиба-  ние- разгибание рук в упоре лёжа. |  |
| 31. | Закрепление навыков лаза- ния и перелезания. Игра  «Морская волна». |  |
| 32. | Совершенствование навы- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ков лазания по канату. Игра  «Золотые ворота». | занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные иг- ры разных народов. |  |
| 33. | Урок- соревнование. Под-  тягивание на перекладине, подъем туловища. |  |
| 34. | Освоение навыков в опор- ных прыжках: опорный прыжок на гимнастическо-  го коня. Игра «Два мороза». | Общеразвивающие упражнения на ма- териале гимнастики: на развитие коор- динации и силовых способностей. Ком- плексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и наруше- ний осанки. Подвижные игры на мате- риале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов. Уметь: лазать по канату; вы- полнять строевые упражнения, опор- ный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.  Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражне- ний  Выявлять характерные ошибки при вы- полнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гим- настических упражнений и комбинаций |  |
| 35. | Закрепление навыков в опорных прыжках: опор- ный прыжок на гимнасти-  ческого коня. Игра «К сво- им флажкам». |  |
| 36. | Урок- соревнование. Прыжки со скакалкой. |  |
| 37. | Освоение навыков в опор- ных прыжках. Игра «Шиш-  ки, желуди, орехи». |  |
| 38. | Закрепление навыков в  опорных прыжках. Игра «У медведя во бору». |  |
| 39. | Урок-игра. Игры со скакал- ками. |  |
| 40. | Освоение навыков равнове- сия: ходьба по гимнастиче-  ской скамейке. Игра «Два мороза». |  |
| 41. | Закрепление навыков рав- новесия. Комбинация из освоенных элементов на  гимнастическом бревне. Игра «Третий лишний». |  |
| 42. | Урок-игра. Игры на разви-  тие координационных спо- собностей. |  |
| **Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол – 6 часов** | | | |
| 43. | Обучение броску баскет- больного мяча в корзину со средних дистанций. Игра  «Мяч водящему». | Развитие тактильной чувствительности. Знать разновидности бросков.  Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Способен выполнить посильное задание с помощью  Название спортивного инвентаря Подводящие упражнения:  Подбрасывание мяча вверх двумя рука- ми.  Основные упражнения:  броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание пред- метов большим (малым) мячом.  Формирование умения взаимодейство- |  |
| 44. | Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистан-  ций. Игра «Мяч в корзину». |  |
| 45. | Урок - соревнование. Игра мини-баскетбол. |  |
| 46. | Ведение баскетбольного  мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, иг- рай, мяч не теряй». |  |
| 47. | Ведение баскетбольного  мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капита-  ну». |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 48. | Урок соревнование. Эста- феты с баскетбольным мя- чом. | вать в процессе игры. Развитие скорост- ных способностей. Активизация психи- ческих процессов: восприятия, внима- ния, памяти  Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре.  Правила игр. |  |
| **Раздел 5. Подвижные игры – 43 часов** | | | |
| 49. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Инструктаж по охране труда при прове- дении подвижных игр. Иг- ры на закрепление бега. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Правила личной гигиены. Общеразви- вающие упражнения. Организация и  проведение подвижных игр. |  |
| 50. | Игры на совершенствова-  ние держания, ловли, и пе- редачи мяча. | Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навы- ков, на развитие общей и мелкой мото- рики, на формирование правильной осанки.  Коррекционно-развивающие упражне- ния: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение вни- мания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Участие в подвижной игре. Развивать быстроту и координацию движений. Доброжелательно относиться к партнерам по игре. Правила игр.  Уметь: играть в подвижные игры с бе- гом, прыжками, метанием  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и прове- дения подвижных игр  Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия со- ставляющие содержание подвижных игр  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  Моделировать технику выполнения иг- ровых действий в зависимости от изме- нения условий и двигательных задач  Принимать адекватные решения в усло- виях игровой деятельности |  |
| 51. | Урок-игра. Игра «Пере- стрелка». |  |
| 52. | Игры на закрепление навы- ков прыжков через корот-  кую скакалку. |  |
| 53. | Игры на совершенствова-  ние навыков прыжков через  длинную вращающуюся скакалку. |  |
| 54. | Урок - соревнование.  Прыжки через длинную вращающуюся и короткую  скакалки. |  |
| 55. | Игры на совершенствова- ние навыков бега с ускоре-  нием. |  |
| 56. | Игры на совершенствова- ние навыков бега с исполь- зованием игровых ситуа-  ций. |  |
| 57. | Урок - соревнование. Спор-  тивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами. |  |
| 58. | Игры на закрепление тех-  нико-тактических взаимо- действий в игре футбол. |  |
| 59. | Игры на совершенствова- ние технико-тактических взаимодействий в игре фут-  бол. |  |
| 60. | Урок - соревнование. Игры с мячами. |  |
| 61. | Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в па- рах, стоя на месте. Игры  «Играй, играй, мяч не |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | теряй», «Школа мяча». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Уметь: владеть мячом (держать, переда- вать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе 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  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и  игровой деятельности |  |
| 62. | Закрепление умений в лов- ле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении. |  |
| 63. | Урок - соревнование. Эста- феты с мячами. |  |
| 64. | Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч).  Игра «Охотники и утки». |  |
| 65. | Закрепление броска мяча в  цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу». |  |
| 66. | Урок - игра. Игры и эстафе-  ты с бросками мяча на точ- ность. |  |
| 67. | Ведение баскетбольного мяча на месте в движении.  Игра «Дождь идет». |  |
| 68. | Совершенствование ловли и передачи баскетбольного  мяча в парах и группах. Иг- ра «Волк во рву». |  |
| 69. | Урок - игра. Игра «Мяч ка- питану». |  |
| 70. | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физкультуры. Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки. За- крепление навыков бега в  разных темпах. Игра «Сал- ки». | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  Правила личной гигиены. Общеразви- вающие упражнения. Организация и  проведение подвижных игр. Соблюде- ние правил игр. |  |
| 71. | Совершенствование навы- ков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой.  Игра «Гуси-лебеди». | Физическая подготовка и её связь с раз- витием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвива- ющие упражнения. Коррекционнораз- вивающие игры.  Общеразвивающие упражнения на ма- териале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Кор- рекционно-развивающие упражнения:  на дыхание, на формирование правиль- ной осанки и профилактику плоскосто- пия, на развитие точности и координа- ции движений, на развитие двигатель- ных умений и навыков. Выполнение  команд. Комплексы упражнений на раз- витие физических качеств. |  |
| 72. | Урок-игра. Игры и эстафе- ты с бегом. |  |
| 73. | Совершенствование навы- ков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередова- нии с ходьбой. Игра  «Дождь идет». |  |
| 74. | Совершенствование навы- ков бега. Бег в медленном темпе до 5 мин. в чередова- нии с ходьбой. Игра «Со-  вушка». |  |
| 75. | Урок- соревнование. Бего- вые эстафеты. |  |
| 76. | Инструктаж по охране тру- | Правила предупреждения травматизма |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | да на уроках легкой атлети- ки. Закрепление навыков  бега на короткие дистан- ции. Челночный бег 3 х10м. | во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий,  подбор одежды, обуви и инвентаря. Со- блюдение правил игр. |  |
| 77. | Совершенствование навы-  ков бега -30м. Игра «Сал- ки». | Участие в соревновательной деятельно- сти. Работа с наглядным материалом.  Выполнение физических упражнений Участие в беседе. Выполнение размин- ки и подводящих упражнений. Выпол- нение тренировочных упражнений. Вы- полнение физических упражнений. Вы- полнение разминки и подводящих упражнений.  Участие в подвижной игре. Развивать быстроту и координацию движений. Доброжелательно относиться к партне- рам по игре. Правила игр.  Прыжковые упражнения в длину с ме- ста. Упражнения на координацию, вы- носливость и быстроту. Комплексы фи- зических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Обще- развивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. Основные упражнения:  броски мяча вперед; метание теннисно- го мяча с помощью учителя и самостоя- тельно; метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность.  Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навы- ков, на развитие общей и мелкой мото- рики, на формирование правильной осанки.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак- симальной скоростью (до 60 м), равно- мерным медленным бегом до 1 км. Пре- одолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражне- ний, выявлять ошибки в технике вы- полнения беговых упражнений, осваи- вать технику бега различными способа- ми, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в техни- ке беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. |  |
| 78. | Урок - соревнование. Бег 30 м. |  |
| 79. | Совершенствование навы- ков прыжков в длину с ме-  ста. Игра «Удочка». |  |
| 80. | Совершенствование навы- ков прыжков в длину с раз-  бега. Игра «Два мороза». |  |
| 81. | Урок - соревнование. Пры- жок в длину с места. |  |
| 82. | Совершенствование навы- ков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении мета- ния, на дальность. Игра  «Мяч водящему». |  |
| 83. | Совершенствование навы- ков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении мета- ния, на дальность. Игра  «Попади в обруч». |  |
| 84. | Урок - соревнование. Ме- тание мяча. |  |
| 85. | Совершенствование навы- ков метания мяча в гори- зонтальную цель. Игра  «Метко в цель». |  |
| 86. | Совершенствование навы- ков метания мяча в гори- зонтальную цель. Игра  «Метко в цель». |  |
| 87. | Урок - соревнование. Эста- феты с бегом с передачей  эстафетной палочки. |  |
| 88. | Бег с преодолением препят-  ствий. Игра «У медведя во бору». |  |
| 89. | Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра  «Рыбаки и рыбки». |  |
| 90. | Урок - соревнование. Бег 1000 м. |  |
| 91. | Бег в чередовании с ходь- бой. Игры по выбору. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 6. Легкая атлетика- 8 часов** | | | | | | |
| 92. | Правила поведения и тех- ника безопасности на от- крытой площадке (на воз- духе). Бег с изменением направления движения, скорости. Подвижная игра  «День и ночь». | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж- нениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразви- вающие упражнения. Организация и проведение подвижных игр (на спор-  тивных площадках и в спортивных за- лах). Соблюдение правил игр. | | |  |
| 93. | Подвижная игра «Птицы и буря». Равномерный бег.  Чередование ходьбы, бега. 6-минутный бег. | | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Коррекционноразвивающие упражнения: на дыхание, на формиро- вание правильной осанки и профилак- тику плоскостопия, на развитие точно- сти и координации движений, на разви- тие двигательных умений и навыков.  Выполнение команд.  Участие в соревновательной деятельно- сти. Работа с наглядным материалом.  Участие в подвижной игре.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак- симальной скоростью (до 60 м), равно- мерным медленным бегом до 8 мин.  Преодолевать простейшие препятствия. Выявлять характерные ошибки в техни- ке беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами. | | |  |
| 94. | «Челночный» бег 3х10 м. Контроль прыжка в длину с  места. | |  |
| 95 | Правильная осанка, ее зна- чение для здоровья и хоро- шей учебы. Контроль бега  на 30 м с хода. | |  |
| 96 | Правила поведения и тех- ника безопасности на воде. Подвижная игра «Охотники  и утки». | |  |
| 97 | Контроль развития координа-  ционных способностей («чел- ночный» бег 3х10 м) | |  |
| 98 | Урок-игра «Спортсмены» | |  |
| 99 | Обобщающий урок | |  |
| **2 КЛАСС Учебно-тематический план** | | | | | | |
| **№ раздела** | | **Название раздела** | | **Распределение**  **часов в рабочей программе** | **Зачетные комплексы упражнений различного вида** | |
| 1 | | Легкая атлетика | | 17 | Бег 30 м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания | |
| 2 | | Гимнастика | | 18 | Упражнения на гибкость | |
| 3 | | Баскетбол | | 14 | Упражнения для развития быстроты, ведение мяча | |
| 4 | | Волейбол | | 8 | Техника подачи мяча | |
| 5 | | Легкая атлетика | | 11 | Бег 30м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания | |
|  | | **Итого** | | **68** |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 КЛАСС Тематическое планирование** | | | |
| № темы | Название раздела, темы | Виды деятельности |  |
| **БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика- 17 часов** | | | |
| 1. | Вводный и Целевой инструктаж по охране труда. Возрождение олимпийского движения. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физически- ми упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обу- ви и инвентаря. Правила личной ги- гиены. |  |
| 2. | Тестирование: Бег 30 метров | Подвижные игры на материале лег- кой атлетики. Коррекционноразви- вающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осан- ки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координа- ции движений, на развитие двига- тельных умений и навыков. Выпол-  нение команд. |  |
| 3. | Стартовый разгон. Высокий старт. Эстафеты. Старт с опорой на одну руку. |  |
| 4. | Тестирование: Челночный бег  3х10 м.с. |  |
| 5. | Техника спринтерского бега. |  |
| 6. | Прыжок в длину с места. Личная гигиена. | Прыжковые упражнения в длину с места. Упражнения на координа- цию, выносливость и быстроту.  Комплексы физических упражне- ний по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвива- ющие упражнения на материале  лёгкой атлетики: на развитие сило- вых способностей, выносливости, быстроты.  Основные упражнения:  броски мяча вперед; метание тен- нисного мяча с помощью учителя и самостоятельно; метания малого мяча с места, из положения стоя бо- ком в направлении метания на дальность.  Подвижные игры на материале лег- кой атлетики. Игры с мячом. Кор- рекционно-развивающие упражне- ния: на развитие точности и коор- динации движений, на развитие  двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осан- ки. |  |
| 7. | Прыжки на скакалке за 1 мину-  ту |  |
| 8. | Метание мяча на дальность. Организация самостоятельных  занятий легкой атлетикой. |  |
| 9. | Развитие скоростных способно-  стей. Подвижные игры |  |
| 10. | Вис на перекладине – мальчики.  Поднятие туловища - девочки. |  |
| 11. | Развитие силовых и координа-  ционных способностей. Развитие выносливости. |  |
| 12. | Преодоление препятствий. |  |
| 13. | Подбор упражнений и заданий для развития физических ка-  честв. |  |
| 14. | Техника спортивной ходьбы. |  |
| 15. | Переменный бег. |  |
| 16. | Гладкий бег. |  |
| 17. | Преодоление препятствий. |  |
| Раздел 2 Гимнастика-18 часов | | | |
| 18. | Целевой инструктаж по охране  труда на уроках гимнастики. Развитие гимнастики в России. | Правила предупреждения травма-  тизма во время занятий физически- ми упражнениями: организация |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19. | Кроссовая подготовка. | мест занятий, подбор одежды, обу- ви и инвентаря. Перешагивание че- рез предметы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игро- вые задания с использованием стро- евых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и коорди- нацию. Общеразвивающие упраж- нения на материале гимнастики. Выполнение акробатических и гим- настических упражнений, таких как мост из положения лежа, кувырок вперед. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элемен- ты раздельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических ком- бинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и груп- пах при разучивании акробатиче- ских упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Комплексы физических упражне- ний для утренней зарядки, физкуль- тминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики.  Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способно- стей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыж- ками.  Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в ше- ренге и колонне. |  |
| 20. | Строевая, общая и специальная физическая подготовка. |  |
| 21. | Упражнения на гибкость. |  |
| 22. | Развитие ловкости и равнове- сия. |  |
| 23. | Развитие координации движе- ний. Упражнения на развитие правильной осанки. |  |
| 24. | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей. |  |
| 25. | Развитие силы мышц спины, груди, живота, ягодиц. Личная гигиена. |  |
| 26. | Развитие гибкости. Акробатические упражнения. |  |
| 27. | Упражнения в висе и упорах. |  |
| 28. | Вредные привычки и их влия- ние на здоровье. |  |
| 29. | Стойка на лопатках. Мост. ОРУ |  |
| 30. | Кувырки. Стойка на лопатках. Мост. |  |
| 31. | Лазанье по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами в равновесии. |  |
| 32. | Повороты на носках, приседа- ния в равновесии. |  |
| 33. | Упражнения на пресс на ре- зультат. |  |
| 34. | Повторный инструктаж по охране труда. Спортивные до- стижения Российских гимна-  стов. |  |
| 35. | Строевая, общая и специальная физическая подготовка. |  |
| **Раздел 3. Баскетбол-14 часов** | | | |
| 36. | Целевой инструктаж по охране труда на уроках баскетбола.  Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития быстроты. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физически- ми упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обу- ви и инвентаря. Правила личной ги- гиены.  Развитие тактильной чувствитель- |  |
| 37. | Перемещение, остановки, стой- ки игрока, повороты. Перемещения приставными и скрестными шагами. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 38. | Перемещения боком, лицом и спиной вперед. | ности.  Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Умение передвигаться с баскет- больным мячом и без него в стойке баскетболиста.  Знать стойки баскетболиста. Пра- вильно выполнять нападение и за- щиту.  Знать название спортивного инвен- таря.  Подводящие упражнения:  Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  Основные упражнения:  броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сби- вание предметов большим (малым) мячом.  Формирование умения взаимодей- ствовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активи- зация психических процессов: вос- приятия, внимания, памяти.  Взаимодействовать в парах и груп- пах при выполнении технических действий в подвижных играх  Адекватное эмоциональное отно- шение к партнерам по игре.  Правила игр. |  |
| 39. | История развития баскетбола. |  |
| 40. | Остановка двумя шагами и прыжком. |  |
| 41. | Повороты без мяча и с мячом. |  |
| 42. | Стойка нападающего и защит- ника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. |  |
| 43. | Ведение мяча на месте, в дви- жении. |  |
| 44. | Влияние физической культуры на здоровье человека. Бросок мяча одной рукой на месте, в движении. |  |
| 45. | Бросок после ловли и после ве- дения мяча. |  |
| 46. | Нападение. Выход для получе- ния и отвлечения мяча. Атака малой корзины. |  |
| 47. | Система личной защиты в игро- вых взаимодействиях. |  |
| 48. | Игровые взаимодействия. |  |
| 49. | Эстафеты с передачами, веде- ниями, бросками мяча. Учебные игры на одно и два малых кольца. |  |
| **Раздел 4. Волейбол-8 часов** | | | |
| 50. | Целевой инструктаж по охране труда на уроках волейбола.  Правила игры в волейбол. Техника нападения. Техника защиты. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физически- ми упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обу- ви и инвентаря. Правила личной ги- гиены.  Развитие тактильной чувствитель- ности.  Различать нижнюю и верхнюю по- дачи.  Перебрасывание мяча в парах. Пе- редача мяча снизу, сбоку. Эстафета с мячами. Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Разучи- вание. Комплекс ОРУ с набивными |  |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. |  |
| 52. | Передача мяча двумя руками сни-  зу над собой. Линейные эстафеты с мячами и без мячей. |  |
| 53. | Линейные эстафеты с обручами. Линейные эстафеты со скакал- ками. |  |
| 54. | Скоростные линейные эстафе- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ты. | мячами. Ловля мяча на месте, под- брасывание и ловля мяча при отска- кивании от пола. Игра-эстафета  «Полет на ядре». Разучивание.  Правила игры в волейбол и пионер- бол. |  |
| 55. | Игры с элементами пионербола. Правила игры. |  |
| 56. | Учебная игра в волейбол. |  |
| 57. | Игры-эстафеты с мячами. |
| Раздел 5. Легкая атлетика- 11 часов | | | |
| 58. | Целевой инструктаж по охране труда на уроках легкой атлети- ки. Спортивные достижения  Российских лёгкоатлетов. | Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, высоко под- нимая колени; широким шагом; приставными шагами.  Активизация психических процес- сов: восприятия, внимания, памяти, точности движений  Охотно участвует в совместной де- ятельности  Умение выполнять задание в тече- ние определенного периода време- ни  Подводящие упражнения:  бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем. |  |
| 59. | Развитие выносливости. |  |
|  |
| 60. | «Развитие скоростных способ- ностей»; «Высокий старт»;  «Стартовый разгон». |
| 61. | Переменный бег. |  |
| 62. | Финальное усилие. Эстафеты. |  |
| 63. | Бег с ускорением и замедлени- ем – 3мин. |  |
| 64. | Вис на перекладине – мальчики. Поднятие туловища - девочки. |  |
| 65. | Метание мяча на дальность. |  |
| 66. | Бег 30м. |  |
| 67. | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 68. | Прыжки в длину с места. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 КЛАСС Учебно-тематический план** | | | |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Распределение часов в рабочей программе** | **Зачетные комплексы упражнений различного вида** |
| 1 | Легкая атлетика | 14 | Бег 30м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания |
| 2 | Гимнастика | 12 | Упражнения на гибкость |
| 3 | Баскетбол | 17 | Упражнения для развития быстроты, ведение мяча |
| 4 | Волейбол | 12 | Техника подачи мяча |
| 5 | Легкая атлетика | 13 | Бег 30м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания |
|  | **Итого** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 КЛАСС Тематическое планирование** | | | |
| **№ темы** | **Название раздела, темы** | **Виды деятельности** | **Зачетные комплексы упражнений**  **различного вида** |
| **БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика 14 часов** | | | |
| 1. | Вводный и целевой инструктаж по  охране труда. Возрождение олим- пийского движения. | Беседа. Правила поведения на  уроках легкой атлетики. Гигиени- ческие требования к одежде и обу- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | Стартовый разгон. Эстафеты. Развитие скоростных способно- стей. | ви. Элементарные знания о значе- нии занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физи- ческого развития. Разучивание.  Повторение. Прыжки на двух но- гах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Игра с прыжками:  «Лягушка и цапля»  Повторение. Прыжки на двух (од- ной) ногах месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах «Ворота» (русская народная игра) Повторе- ние. Прыжки через скакалку. Иг- ра: Скакалка-подсекалка» («Рыба- ки и рыбки») Разучивание. Прыж- ки в длину с места толчком двух ног Игра-эстафета «Волшебные буквы» Прыжки в длину с места Разучивание. Игра «Бездомный заяц» Игра на внимание «Летает - не летает».  Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом.  Коррекционно-развивающие  упражнения: на развитие точности и координации движений, на раз- витие двигательных умений и навыков, на развитие общей и  мелкой моторики, на формирова- ние правильной осанки  Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. Прыжки с высоты с мягким при- землением на обе ноги. Игра  «Лиски» |  |
| 3. | История развития легкой атлетики Тестирование: Бег 30 метров | Бег 30 метров |
| 4. | Личная гигиена. Тестирование: Челночный бег 3х10 м.с. |  |
| 5. | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места |
| 6. | Развитие скоростных способно- стей. Прыжки на скакалке за 1 минуту |  |
| 7. | Организация самостоятельных за- нятий легкой атлетикой. Развитие выносливости. |  |
| 8. | Вис на перекладине – мальчики. Поднятие туловища - девочки. |  |
| 9. | Развитие силовых и координаци- онных способностей. Метание мяча на дальность. |  |
| 10. | Преодоление препятствий. Развитие силовой выносливости. |  |
| 11. | Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Техника спортивной ходьбы. |  |
| 12. | Переменный бег. |  |
| 13. | Подтягивания на высокой пере- кладине | Подтягивания |
| 14. | Преодоление препятствий. |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 15. | Повторный и Целевой инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Пра-  вила игры в баскетбол. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физиче- скими упражнениями  Развитие тактильной чувствитель- ности.  Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Умение передвигаться с баскет- больным мячом и без него в стой- ке баскетболиста.  Знать стойки баскетболиста. Пра- вильно выполнять нападение и защиту.  Знать название спортивного ин- вентаря.  Подводящие упражнения: |  |
| 16. | Упражнения для развития быстро- ты. |  |
| 17. | История развития баскетбола. Стойки и передвижения баскетбо- листа |  |
| 18. | Техника ловли и передачи мяча в простых и усложненных условиях. |  |
| 19. | Техника ведения мяча на месте, в движении. |  |
| 20. | Бросок мяча одной и двумя рука- ми с места |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21. | Бросок мяча одной и двумя рука- ми в прыжке | Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  Основные упражнения:  броски мяча двумя руками от гру- ди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (ма- лым) мячом.  Формирование умения взаимодей- ствовать в процессе игры. Разви- тие скоростных способностей. Ак- тивизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении техниче- ских действий в подвижных играх Адекватное эмоциональное отно- шение к партнерам по игре.  Правила игры. |  |
| 22. | Броски мяча после двух шагов в  прыжке с близкого и среднего рас- стояния |  |
| 23. | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафные броски |  |
| 24. | Защитные действия: выравнивания и выбивания, перехват и накрывание. |  |
| 25. | Техника перемещений и владения мячом |  |
| 26. | Игровые взаимодействия. |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 17 часов** | | | |
| 27. | Целевой инструктаж по ОТ на  уроках гимнастики. Развитие гим- настики в России. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физиче- ски-ми упражнениями: организа- ция мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перешагива- ние через предметы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переполза- ния. Игровые задания с использо- ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Обще- развивающие упражнения на ма- териале гимнастики. Выполнение акробатических и гимнастических упражнений, таких как мост из положения лежа, кувырок вперед. Уметь: выполнять строевые ко- манды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатиче- ских упражнений и акробатиче- ских комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акроба- тических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Комплексы физических упражне- |  |
| 28. | Строевая, общая и специальная физическая подготовка |  |
| 29. | Упражнения на гибкость. |  |
| 30. | Упражнения на развитие пра- вильной осанки. Тест на гибкость. | Тест на гиб- кость |
| 31. | История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основ-  ные виды гимнастики: акробатика |  |
| 32. | Акробатические упражнения. Подготовительные гимнастиче- ские упражнения |  |
| 33. | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  |
| 34. | Мост из положения лёжа и стоя. |  |
| 35. | Урок соревнование. Выполнение  комбинаций из акробатических упражнений. |  |
| 36. | Подъем туловища из положения лёжа на полу. |  |
| 37. | Упражнения в висе и упорах |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 38. | Висы на низкой перекладине | ний для утренней зарядки, физ- культминуток, занятий по профи- лактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на мате- риале гимнастики.  Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на разви- тие координации и силовых спо- собностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осан- ки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками.  Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в ше- ренге и колонне. | Висы на низ-  кой перекла- дине |
| 39. | Обучение технике выполнения упражнений в равновесии, лазания по канату |  |
| 40. | Спортивная гимнастика на Олим- пийских играх. Лазанье по гимнастической лестнице. |  |
| 41. | Упражнения в равновесии на гим- настической скамейке. |  |
| 42. | Ходьба приставными шагами в равновесии. |  |
| 43. | Упражнения на пресс на резуль- тат. |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры – 12 часов** | | | |
| 44. | Целевой инструктаж по ОТ на  уроках волейбола. Правила игры в волейбол. | Повторение. Упражнения на фор- мирование правильной осанки.  Дыхательные упражнения. Разу- чивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху Игра  «Горячий мяч»  Повторение. Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Упражнения на релаксацию. Повторение. Пере- брасывание мяча в парах. Переда- ча мяча снизу, сбоку. Эстафета с мячами. Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Разучи- вание. Комплекс ОРУ с набивны- ми мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола. Игра-  эстафета «Полет на ядре». Разучи- вание. Ловля мяча в движении.  Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека.  Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоро- вья. Повторение. Строевые  упражнения. Бег, ходьба, выпол- нение упражнений в движении. Упражнения для правильной осан- ки. Дыхательные упражнения. По- вторение. ОРУ с мячом. |  |
| 45. | Приём мяча сверху и снизу. |  |
| 46. | Приём мяча одной рукой, двумя руками. Верхняя передача мяча над собой. |  |
| 47. | Передача мяча двумя руками сни- зу над собой. |  |
| 48. | Техника прямого нападающего удара. |  |
| 49. | Волейбол на Олимпийских играх. Совершенствование техники по- дачи мяча. |  |
| 50. | Техника нападающего удара с по- воротом и без поворота туловища. |  |
| 51 | Техника защиты. |  |
| 52. | Техника блокирования мяча. Индивидуальные блокирования. |  |
| 53. | Тактические действия в нападе- нии и защите. |  |
| 54. | Игровые взаимодействия. Пионер- бол. |  |
| 55. | Игры-эстафеты с мячами. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика 13 часов** | | | |
| 56. | Повторный и целевой инструктаж | Правила предупреждения травма- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | по ОТ на уроках легкой атлетики.  Развитие выносливости. Бег 1000 м. | тизма во время занятий физиче- скими упражнениями  Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического рав- новесия Кроссовый бег в умерен- ном темпе.  Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега.  Ходьба на носках, на пятках, вы- соко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.  Активизация психических процес- сов: восприятия, внимания, памя- ти, точности движений  Охотно участвует в совместной деятельности  Умение выполнять задание в тече- ние определенного периода време- ни  Подводящие упражнения:  бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.  Повторение. Строевые упражне- ния. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упраж- нения для правильной осанки. |  |
| 57. | Развитие скоростных способно- стей. |  |
| 58. | Развитие силовых и координаци- онных способностей. |  |
| 59. | Легкая атлетика. История развития прыжка в длину с разбега в Рос- сии. Выдающие российские  спортсмены в прыжках в длину с разбега |  |
| 60. | Бег на короткие и длинные ди- станции. |  |
| 61. | Высокий, низкий старты. Фини- ширование – техника выполнения.  Тестирование: Прыжки в длину с разбега | Прыжки в длину с раз- бега |
| 62. | Тестирование: Бег 30 метров. | Бег 30 метров |
| 63. | Тестирование: Бег 60 метров. | Бег 60 метров |
| 64. | Челночный бег 3х10 метра |  |
| 65. | Бросок набивного мяча | Бросок набивного  мяча |
| 66. | Развитие выносливости. Подтяги- вания на перекладине | Подтягивания |
| 67. | Тестирование: Прыжки в длину с места | Прыжки в длину с места |
| 68. | Развитие координационных спо- собностей. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 КЛАСС Учебно-тематический план** | | | |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Распределение часов в рабочей программе** | **Зачетные комплексы упражнений различного вида** |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | Бег 30м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания |
| 2 | Гимнастика | 17 | Упражнения на гибкость |
| 3 | Баскетбол | 17 | Упражнения для развития быстроты, ведение мяча |
| 4 | Волейбол | 8 | Техника подачи мяча |
| 5 | Легкая атлетика | 8 | Бег 30м, прыжок в длину, бросок мяча, подтягивания |
|  | **Итого** | **68** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 КЛАСС Тематическое планирование** | | | |
| **№ темы** | **Название раздела, темы** | **Виды деятельности** | **Зачетные комплексы упражнений**  **различного вида** |
| **БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика. - 18 уроков** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводный и Целевой инструктаж по охране труда. Когда и как  возникли физическая культура и спорт. | Выполнение физических упражне- ний, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа.  Выполнение физических упражне- ний, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом. Прыжковые упражнения в длину с места. Упражнения на координа- цию, выносливость и быстроту.  Комплексы физических упражне- ний по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвива- ющие упражнения на материале  лёгкой атлетики: на развитие сило- вых способностей, выносливости, быстроты.  Основные упражнения:  броски мяча вперед; метание тен- нисного мяча с помощью учителя и самостоятельно; метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность.  Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом.  Коррекционно-развивающие  упражнения: на развитие точности и координации движений, на раз- витие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мел- кой моторики, на формирование правильной осанки.  Выполнение физических упражне- ний. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражне- ний. Выполнение тренировочных упражнений. Выполнение физиче- ских упражнений. Выполнение  разминки и подводящих упражне- ний. |  |
| 2 | Тестирование: Бег 30 метров.  Вис на перекладине – мальчики. Поднятие туловища - девочки. |  |
| 3 | Строевые упражнения. Тестиро- вание: Челночный бег 3х10 м.с. |  |
| 4 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. |  |
| 5 | Стартовый разгон. |  |
| 6 | Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способно- стей. |  |
| 7 | Современные Олимпийские иг- ры. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. |  |
| 10 | Что такое физическая культура. Спринтерский бег. |  |
| 11 | Развитие силовых и координа- ционных способностей |  |
| 12 | Развитие выносливости. Преодоление препятствий. |  |
| 13 | Развитие силовой выносливости. |  |
| 14 | Подбор упражнений и заданий для развития физических ка-  честв. |  |
| 15 | Техника спортивной ходьбы. |  |
| 16 | Переменный бег. Гладкий бег. |  |
| 17 | Преодоление препятствий. |  |
| 18 | Развитие скоростных способно- стей |  |
| **Раздел. 2. Гимнастика. - 17 уроков** | | | |
| 19 | Целевой инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Развитие гимнастики в России. | Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в ше- ренге и колонне. Перешагивание через предметы. Преодоление по- лосы препятствий с элементами  лазанья и перелезания, пе-  реползания. Игровые задания с ис- пользованием строевых упражне- ний, упражнений на внимание, си- лу, ловкость и координацию. Об- щеразвивающие упражнения на |  |
| 20 | Кроссовая подготовка. |  |
| 21 | Строевая, общая и специальная физическая подготовка. |  |
| 22 | Упражнения на гибкость. |  |
| 23 | Развитие ловкости и равнове- сия. |  |
| 24 | Развитие координации движе- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ний. | материале гимнастики. Выполне- ние акробатических и гимна- стических упражнений, таких как мост из положения лежа, кувырок вперед. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элемен- ты раздельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и груп- пах при разучивании акробатиче- ских упражнений  Выполнение физических упражне- ний. Выполнение разминки и под- водящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершен- ствования двигательных навыков. Выполнение физических упражне- ний – общеразвивающих упражне- ний с обручами. Выполнение раз- минки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гим- настических упражнений. Участие в эстафетах. Выполнение физиче- ских упражнений – общеразвива- ющих упражнений с обручами.  Выполнение разминки и подводя- щих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических  упражнений. Участие в эстафетах. |  |
| 25 | Тренировка ума и характера. |  |
| 26 | Развитие силы мышц нижних и верхних конечностей. |  |
| 27 | Развитие силы мышц спины, груди, живота, ягодиц. Первая помощь при травмах. |  |
| 28 | Развитие гибкости. Акробатические упражнения. |  |
| 29 | Упражнения в висе и упорах. Вредные привычки и их влияние на здоровье. |  |
| 30 | Упражнения в висе и упорах. Развитие силовых способностей. |  |
| 31 | Развитие координационных спо- собностей. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 32 | Развитие силовых способностей. |  |
| 33 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 34 | Повторный инструктаж по охране труда. Спортивные до-  стижения Российских гимна- стов. |  |
| 35 | Строевая, общая и специальная физическая подготовка. |  |
| **Раздел.3. Баскетбол. - 17 уроков** | | | |
| 36 | Целевой инструктаж по охране труда на уроках баскетбола.  Правила игры в баскетбол. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физиче- скими упражнениями  Развитие тактильной чувствитель- ности.  Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Умение передвигаться с баскет- больным мячом и без него в стой- ке баскетболиста.  Знать стойки баскетболиста. Пра- вильно выполнять нападение и за- щиту.  Знать название спортивного ин- вентаря.  Подводящие упражнения:  Подбрасывание мяча вверх двумя |  |
| 37 | Упражнения для развития быст- роты. |  |
| 38 | Перемещение, остановки, стой- ки игрока, повороты. |  |
| 39 | Перемещения приставными и скрестными шагами. |  |
| 40 | История развития баскетбола.  Перемещения боком, лицом и спиной вперед. |  |
| 41 | Остановка двумя шагами и прыжком. |  |
| 42 | Повороты без мяча и с мячом. |  |
| 43 | Стойка нападающего и защит- ника. Ловля и передача мяча. |  |
| 44 | Ловля и передача мяча двумя и |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | одной рукой. | руками.  Основные упражнения:  броски мяча двумя руками от гру- ди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (ма- лым) мячом.  Основные упражнения:  броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;  ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (ма- лым) мячом.  Формирование умения взаимодей- ствовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активи- зация психических процессов: вос- приятия, внимания, памяти  Адекватное эмоциональное отно- шение к партнерам по игре.  Правила игр. |  |
| 45 | Закаливание. Ведение мяча на месте, в движе- нии. |  |
| 46 | Бросок мяча одной рукой на ме- сте в движении. |  |
| 47 | Влияние физической культуры на здоровье человека. Бросок после ловли и после ве- дения мяча. |  |
| 48 | Нападение. Выход для получе- ния и отвлечения мяча. |  |
| 49 | Атака малой корзины. |  |
| 50 | Система личной защиты в игро- вых взаимодействиях. Игровые взаимодействия. |  |
| 51 | Эстафеты с передачами, ведени- ями, бросками мяча. |  |
| 52 | Учебные игры на одно и два малых кольца. |  |
| **Раздел.4 Волейбол. -8 уроков** | | | |
| 53 | Целевой инструктаж по охране  труда на уроках волейбола. Пра- вила игры в волейбол. | Повторение. Упражнения на фор- мирование правильной осанки.  Дыхательные упражнения. Разу- чивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.  Повторение. Перебрасывание мяча в парах. Разучивание. Упражнения на релаксацию. Повторение. Пере- брасывание мяча в парах. Передача мяча снизу, сбоку. Эстафета с мя- чами. Подводящие упражнения.  Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Разучи- вание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, под- брасывание и ловля мяча при от- скакивании от пола.  Разучивание. Ловля мяча в движе-  нии. Беседа. |  |
| 54 | Техника нападения, защиты. |  |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 56 | Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. |  |
| 57 | Верхняя передача мяча над со- бой. |  |
| 58 | Передача мяча двумя руками снизу над собой. |  |
| 59 | История развития волейбола. Техника прямого нападающего удара. |  |
| 60 | Техника блокирования мяча. Учебная игра в волейбол. |  |
| **Раздел.5. Легкая атлетика. 8 уроков** | | | |
| 61 | Целевой инструктаж по охране труда на уроках легкой атлети-  ки. Спортивные достижения Российских лёгкоатлетов. | Правила предупреждения травма- тизма во время занятий физиче- скими упражнениями  Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического рав- новесия Кроссовый бег в умерен- ном темпе.  Коррекция и развитие точности |  |
| 62 | Развитие выносливости. Развитие скоростных способно- стей. |  |
| 63 | Высокий старт. Стартовый разгон. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 64 | Переменный бег. | движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега.  Ходьба на носках, на пятках, вы- соко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.  Активизация психических процес- сов: восприятия, внимания, памя- ти, точности движений  Охотно участвует в совместной де- ятельности  Умение выполнять задание в тече- ние определенного периода време- ни. |  |
| 65 | Финальное усилие. Эстафеты. |  |
| 66 | Тестирование. Челночный бег 3х10 м. | Челночный бег 3х10 м. |
| 67 | Тестирование: Прыжки в длину с места. | Прыжки в длину с места. |
| 68 | Чередование ходьбы и бега.50м- бег,10м-ходьба. |  |

* 1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Инвентарь:**

|  |  |
| --- | --- |
| Канат для лазания 3 м. (белый). | Перекладина пристеночная. |
| Козел гимнастический. | Маты поролоновые (2х1х 0,1 м). |
| Мостик гимнастический подкидной. | Финишная ленточка. |
| Подвесной снаряд для канатов. | Флажки разметочные. |
| Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. | Конусы. |
| Набивные мячи 1 кг. | Сетка волейбольная |
| Теннисные мячи. | Стойки для прыжков в высоту. |
| Палки гимнастические пластмассовые | Планка для прыжков в высоту. |
| Скакалки детские отечественные. | Скакалки гимнастические |
| Скамейки гимнастические жесткие 2 м. | Скакалки удлиненные. |
| Мячи волейбольные, футбольные, бас- кетбольные. | Кегли. |
| Щит тренировочный навесной с коль- цом и сеткой. | Щит фанерный игровой. |
| Аптечка для оказания первой помощи. | Рулетка |