

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 30»



Утверждена приказом директора
от 31.08.2023 № 368-од

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим
советом школы
Протокол №1 от 29.08.2023.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 1 – 4 классов**

Тамбов 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов составлена на основе:

- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- Примерной программы по физической культуре и предметной линии учебников В.И. Ляха;
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №30.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия;
- содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладеть школой движений;
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свобод-

ное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- способствовать воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- примерной программе начального общего образования;

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями 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 здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические 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.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (1 класс – 99 часов, 2 – 4 классы – по 102 часа).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение 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, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 и ценностей;
- формирование установки на 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 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 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 существенные 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 позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

По окончании начальной школы выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на базовом уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизни человека;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Упоры, висы, перемахи, простейшие комбинации.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Формы дифференцированного подхода

Основным направлением в работе является дифференциальный подход с учетом группы здоровья, физкультурной группы и индивидуальных особенностей школьников, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на уроке.

Дифференциальный подход осуществляется применением следующих форм:

- *построение обучающихся на уроке физической культуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее подготовленные. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом - отдыхают и т.д.);*
- *перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений. Дети, у которых частота пульса превышает 80 ударов в минуту, ставятся на левый фланг;*
- *при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, сделав два повторения, менее подготовленные - одно и т.д.;*

- при проведении игр ученики слабо подготовленные заменяются через каждые 2 - 3 минуты;
- в 1 четверти 5 - 7 минут основной части урока уделяется выполнению индивидуальных заданий.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Дозирование нагрузок и подбор упражнений с учётом заболеваний обучающихся

- Педагогический контроль за школьниками, отнесенными к **группе ослабленных детей**, осуществляется учителем физической культуры на каждом уроке. На первых 15 - 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления (потоотделение, покраснение кожных покровов и т.д.). В дальнейшем, при хорошем самочувствии, можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение пульса как за один урок, так и за всю серию уроков. Пульс у основной массы школьников после урока физической культуры должен вернуться к исходным данным в течение 5- 10 минут.
- Для детей, имеющих отклонения **со стороны сердечно-сосудистой системы** (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Проводятся общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы: в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
- Детям с **заболеваниями органов дыхания** (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) тоже противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Особое внимание в занятиях с ними уделяется дыхательным упражнениям, которые должны способствовать тренировке полного дыхания, особенно углубленного выдоха. Удлинению выдоха помогают упражнения на развитие диафрагмального дыхания и упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произношением гласных (А, У, Е, И, О) и согласных (Р, Ж, Ш, Щ, З, С) букв или их соединений, например: БРЕ, ВРИ, БРУ и т.п. Эти упражнения должны рекомендоваться детям для выполнения дома по 3 - 5 раз в день.
- Для детей с **заболеваниями почек** значительно снижается нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
- Для школьников с **нарушением нервной системы** ограничиваются упражнения, вызывающие перенапряжение нервной системы (например, упражнения в равновесии на повышенной опоре) уменьшается время игр и т.д.
- При **заболеваниях органов зрения** исключаются упражнения, связанные с сотрясением тела.
- При **хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени** уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.
- Для детей, **имеющих лишний вес**, рекомендуются упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи).
- Значительная часть школьников имеет **какие-либо нарушения осанки**. Наибольшее число дефектов отмечается в форме плечевого пояса (асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, отставание нижних углов лопаток, сведенность плеч вперед), в снижении дееспособности стопы (плоскостопие). Для исправления ранее возникших нарушений осанки применяется разносторонняя общепедагогическая подготовка. Упражнения проводятся лежа на спине и на животе, на четвереньках. Танцевальные упражнения также помогают улучшить осанку. Они применяются в виде подготовительных упражнений, танцевальных элементов, их простейших комбинаций - танцевальных игр и танцев.
- Каждое физическое упражнение должно выполняться свободно, без задержки дыхания. В тех случаях, когда она неизбежна, после окончания упражнения необходимо дать 2 - 3 дыхательных движения с числом повторений не более 3 - 5. Обращается внимание на глубину выдоха, т.к. сокращение периода и глубины выдоха отрицательно сказывается на самочувствии и работоспособности. Ускорение выдоха во время вы-

полнения упражнений ведёт к увеличению среднего объема воздуха в легких, что неблагоприятно для газообмена, так как ухудшается альвеолярная вентиляция.

Критерии оценивания обучающихся, относящихся к различным группам здоровья.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:

- *Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.*
- *Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.*
- *Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.*
- *Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.*
- *Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.*
- *Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.*
- *Степень освоения спортивных игр.*

Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой». Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

1. **Общую выносливость обучающегося** можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. **Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося** можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

3. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

4. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции**. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног**. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

7. **Теоретическая часть «Основы знаний»** (знания о физической культуре, основные понятия, физическая культура человека, организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой) оценивается в форме написания рефератов, эссе, устного опроса и демонстрации комплексов ЛФК.

**Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся,
относящихся к различным группам здоровья
происходит по 5-балльной системе:**

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований учебной адаптированной программы по СМГ. В соответствии с письмом Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежанию;
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры **на оценку – 5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий: - имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- занимается самостоятельно;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- успешно выполняет все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста и с учетом ограничений;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры **на оценку – 4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;

- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- успешно выполняет 80% всех нормативов по физической культуре, для своего возраста и с учетом ограничений;
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на **оценку – 3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
- при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;
- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на **оценку - 2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
- не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;
- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся, **освобожденные от уроков физической культуры**, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. Посещение уроков обучающимися, имеющих отклонения в состоянии здоровья обязательно. Во время уроков физической культуры учащийся находится на уроке и выполняет посильные задания учителя. Помогает в подготовке спортивного инвентаря и судействе. После уроков убирает спортивный инвентарь и приводит в порядок спортивный зал и тренажерную комнату. Оценивание происходит на уроке. Ответственность за посещаемость возлагается на заместителя директора по учебно-воспитательной работе, классного руководителя и учителя физической культуры. Если урок

проходит вне зала или ученик по уважительной причине не может присутствовать в зале, то ученик получает теоретическое задание, выполняет его во время урока в библиотеке или ИБЦ при сопровождении педагога-библиотекаря или педагога организатора, и отвечает учителю после урока, либо во время консультаций. Промежуточная аттестация происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия). Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

Письменные сообщения по физической культуре

Примерные темы сообщений:

По истории физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
4. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Творческие работы по физической культуре - это загадки и кроссворды, газеты.

Рекомендации и противопоказания по заболеваниям при занятиях ФК

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (ожирение)	Скоростные упражнения из-за избыточного веса	Ходьба различная, бег по заданию, гребля, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения в чередовании с дыхательными упражнениями.
Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (подагра)	При подагре происходят воспалительные, структурные изменения различных органов, чаще всего суставов.	Упражнения из и.п. –сидя, лежа, а потом можно стоя. Игры, прогулки на свежем воздухе.
Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (сахарный диабет)	При сахарном диабете происходят нарушения углеводного обмена из-за недостаточности выработки инсулина поджелудочной железой.	Можно выполнять упражнения с большой амплитудой, с предметами на снарядах и с отягощениями. Ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, игры в волейбол, теннис.
Заболевания органов мочевого выделения (почечная гипертензия, гломерулонефрит (нефрит), пиелит (пиелонефрит), нефроз, почечнокаменная болезнь)	Противопоказано охлаждение	Физические упражнения в и.п. - лежа, сидя, потом стоя. Упражнения с предметами на снарядах. Дозированная ходьба, подвижные игры, элементы спортивных игр. Специальные упражнения: для мышц брюшного пресса, наклоны, прогибания и повороты туловища, умеренный бег, прыжки по заданию, соскоки со снарядов (при камнях в почках). Частая смена и.п. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание).
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 минут - первый год обучения; 10-15 минут – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные движения
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

<i>Бронхиальная астма</i>	<i>Исключить упражнения с натуживанием и задержкой дыхания.</i>	<i>Простые гимнастические упражнения и дыхательные(1:1), звуковая гимнастика, упражнения на расслабление, аутогенная тренировка, массаж грудной клетки и затылка, катание на лыжах и коньках</i>
<i>Органы зрения</i>	<i>Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове</i>	<i>Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.</i>
<i>Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени</i>	<i>Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки</i>	<i>Упражнения для мышц конечностей, туловища из различных и.п. с постепенным увеличением нагрузки, в особенности на мышцы брюшного пресса. Дыхательные упражнения с углублением диафрагмального дыхания. Рекомендуется плавание, волейбол, теннис, лыжи, коньки.</i>
<i>Ожирение</i>		<i>ЛФК в виде утренней гигиенической гимнастики лечебной гимнастики, игры, прогулки, терренкуры, ближний туризм, езда на велосипеде. Нагрузка средняя, темп медленный, дозировка большая. Обязательно закаливание, массаж.</i>
<i>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</i>	<i>Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений</i>	<i>ОРУ, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе</i>
<i>Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)</i>	<i>Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений</i>	<i>Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе</i>
<i>ВПС (порок сердца)</i>	<i>Резкие наклоны и повороты, упражнения с натуживанием.</i>	<i>Дозированная ходьба, бег, прогулки, катание на лыжах, плавание, гребля, умеренный физический труд. Дыхательные упражнения с предметами и без них. Гимнастические упражнения и общеразвивающие упражнения под музыку в медленном темпе.</i>

**Противопоказания для занятий физкультурой и спортом
при заболеваниях органов зрения**

Характер заболевания	Примечание
-----------------------------	-------------------

1. Сращение век между собой или глазных яблок, птоз, нарушающий функцию зрения	<i>Не показаны или ограничены занятия видами спорта, которые связаны с переохлаждением, пылевыми факторами, ветром, ярким освещением, водными видами спорта.</i>
2. Лагофтальм	
3. Заворот век и рост ресниц по направлению к главному яблоку, вызывающее постоянное раздражение глаз	
4. выраженные, часто рецидивирующие плохо поддающиеся лечению заболевания краев век и конъюнктивиты	
5. Упорное слезотечение вследствие заболевания слезных путей	<i>Противопоказаны или ограничены виды спорта на открытом воздухе</i>
6. Анофтальм или быстрое снижение зрения на одном глазу до практической слепоты	<i>Негодны в течение 6-12 мес. На период адаптации. В дальнейшем вопрос решается как при одноглазии.</i>
7. Стойкий паралич двигательных нервов: а) при наличии диплопии б) при отсутствии диплопии в) содружественное косоглазие	<i>Индивидуальная физическая подготовка. Вопрос решается как при одноглазии.</i>
8. Контузия, проникающее ранение, химический, термический ожог глазного яблока	<i>Заключение о занятиях спортом выносится в зависимости от исхода травмы и сохранившихся функций органа зрения</i>
9. Хронические заболевания воспалительного или дегенеративного характера роговицы, увеального тракта, сетчатки	<i>Ограничены занятия видами спорта, которые связаны с переохлаждением, пылевым фактором, водные виды спорта</i>
10. Афакия, подвывих хрусталика	<i>Индивидуальная физическая подготовка</i>
11. Глаукома: а) не компенсирована (в т.ч. после операции) б) компенсированная функция глаза не нарушена	<i>Занятия спортом противопоказаны. Рекомендуется спортивная ходьба, теннис, туризм</i>
12. Катаракта	<i>Вопрос о допуске решается в зависимости от сохранившихся функций органа зрения</i>
13. Отслойка сетчатки	<i>Занятия спортом противопоказаны</i>
14. Изменения на глазном дне дистрофические сетчатки, в области макулы	<i>Вопрос о допуске к занятиям спортом решается в зависимости от сохранившихся функций органа зрения</i>
15. Застойный диск зрительного нерва	<i>Все виды спорта противопоказаны</i>

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 – 4 классы

(3 ч в неделю, 405 часов)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<u>Раздел 1.</u> <u>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</u> 16 часов, 1 – 4 класс – по 4 часа		
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты (бег, прыжки, бросание камня, палки и т. д.), и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

	здоровья для успешной учёбы и социализации	
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп
Сердце и кровеносные сосуды	Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями
Органы чувств	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников.
Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
Мозг и нервная система	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему

	нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	
Органы дыхания	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
Вода и питьевой режим	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников
Тренировка ума и характера	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Спортивная одежда и обувь	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Самоконтроль	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью. С предметами, из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.
Первая помощь при травмах	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.
<p><u>Раздел 2.</u> <u>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u> 389 часов 1 класс – 95 часов, 2 – 4 классы – по 98 часов</p>		
<p><i>Лёгкая атлетика (62 часа)</i> <i>1 класс – 11 часов, 2 – 4 классы – по 17 часов</i></p>		
Бег, ходьба, прыжки, метание	1—2 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по отмеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5 м, 3×10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обо-

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

значено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; много-разовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через земляные возвышения и т. п. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя лицом в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

	<p>руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность</p>	
	<p>3—4 классы <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий поразметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных И.П. с максималь-</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон-</p>

ной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.

«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из поло-

тролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разны-

	<p>жения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>ми способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><u>Гимнастика (62 часа)</u> 1 класс – 20 часов, 2 – 4 классы – по 14 часов</p>		
<p>Бодрость, грация, координация</p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</i> <i>Освоение акробатических упражнений и разви-</i></p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и без, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p>

тие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической ска-

и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения

Описывают технику упражнений на гимнастиче-

мейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с подскоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота до 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и дви-

ской скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают

	<p>жения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	<p>правила безопасности</p>
	<p>3—4 классы <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжок через козла. <i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба при-</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на</p>

	<p>ставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>	<p>гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p>
<p><u>Спортивные и подвижные игры (215 часов)</u> 1 класс – 53 часа, 2 – 4 классы – по 54 часа</p>		
<p>Играем все!</p>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>1—2 классы <i>Закрепление и совершенствование навыков бега,</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверст-</p>

	<p>развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках</i>, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний</i> на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование освоенных гимнастических и акробатических упражнений</i>, развитие способностей к ориентированию в пространстве, реакции, равновесия, согласования движений. Подвижные игры «Группировка», «Вороны и воробьи», «Ноги навесу», «Мышеловка».</p>	<p>никами подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
	<p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча</i> и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-</p>

	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	вместной игровой деятельности.
	<p>3—4 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк ворву», «Удочка».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по кольцу с 3—4 м (баскетбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</i>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
	<i>Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом, нижней прямой подачей, передачей и приёмом мяча сверху дву-</i>	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

	<p>мя руками. Закрепление и совершенствование освоенных волейбольных приёмов в перемещениях и владении мячом, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, реакции, согласования движений. Подвижные игры «Лапта через сетку», «Пионербол с одним мячом», «Эстафета с волейбольным мячом».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>
	<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p><u><i>Лыжная подготовка (50 часов)</i></u> <i>1 класс – 11 часов, 2 – 4 классы – по 13 часов</i></p>		
Все на лыжи!	<p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>
	<p>1—2 классы <i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
	<p><i>Закрепление освоенных умений передвигаться на лыжах, развитие координационных способ-</i></p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p>

	<i>ностей и выносливости. Подвижные игры «Аист», «Зайчик», «Пружина», «Азбука», «Эстафета» с бегом на лыжах и поворотами.</i>	
	3—4 классы <i>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</i>	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
	<i>Закрепление техники передвижения на лыжах, развитие координационных способностей и выносливости. Подвижные игры «Эстафета с бегом на лыжах и поворотами», «Маятник», «Игры на лыжах в скольжении на дальность», «Встречная эстафета», «Быстрый лыжник»</i>	Используют бег на лыжах в организации активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Характеристика помещения спортивных залов

№		Площадь помещений	Тренерская	Прочие помещения: помещение для хранения спортивного инвентаря
1.	Спортивный зал № 1, корпус 1	148,75 м ²	10,5 м ²	24 м ²
2.	Спортивный зал № 2, корпус 1	148,75 м ²	9,0 м ²	-----
3.	Спортивный зал, корпус 2	288 м ²	12 м ²	-----

Инвентарь и оборудование

№ п/п	Наименование	№1	№2	ЛФК	улица	Корпус 2	всего
-------	--------------	----	----	-----	-------	----------	-------

	Брусья параллельные		1		1	1	3
	Бревно напольное	1		1		1	3
	Ворота футбольные				2	2	4
	Дорожка резиновая 4 метра	1					1
	Конь гимнастический	1				1	2
	Козел гимнастический	1				1	2
	Коврики	12		10			22
	Маты гимнастические		13			5	18
	Медицинбол 1 кг	1					1
	Медицинбол 2 кг	2					1
	Мост гимнастический	1				1	2
	Мяч баскетбольный	6				5	11
	Мяч волейбольный	6				3	9
	Мячи для метания	10	5			5	20
	Мяч футбольный	5				1	6
	Мяч теннисный, тубы по 3 мяча	4				2	6
	Обруч большой	24				6	30
	Обруч маленький	24				6	30
	Палка гимнастическая	20		20		20	60
	Перекладина	1				1	2
	Скакалки	10		14		10	34
	Скамейки гимнастические	4		2	2	4	12
	Стойки для прыжков в высоту	2					2
	Стойки волейбольные	2			2	2	6
	Сетка волейбольная	1				1	2
	Фишки для обводки	15				5	20
	Щит баскетбольный	2			4	2	8
	Щит баскетбольный (учебный)	3					3
	Эстафетные палочки	2	2			2	6

	Спортивный комплекс				2		2
	Бревно				1		1
	Скалолаз				1		1
	Снаряд одинарный				2		2
	Лавка - пресс				2		2
	Гусеница				1		1
	Гусиные лапки				1		1
	Стенка - перекладина				1		1
	Спортивный комплекс				1		1

Лыжная база

		База 1			База 2	Всего
		А	Б	В		
1	Лыжи	26	7	9	28	70
2	Лыжи НШ	12				12
3	Ботинки лыжные	34	7	7	28	76
4	Палки лыжные	47			21	68
5	Крепления мягкие	12				12
6	Крепления 75 мм	26	7	9	28	70

Учебно-методическая и справочная литература

Учебники

№ п/п	Название	Автор	Издательство, год издания
1.	Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций	В. И. Лях	Москва, «Просвещение», 2019