

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

(ОГКОУ Кохомская КШИ»)

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
(Протокол №1 от 31.08.2020)

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

Приказ № 40-ОД от 31.08.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(вариант 6.2)

1 дополнительный -4 классы

сроки реализации программы:

2020-2025 гг

Составители: Афолина В.В.
(высшая квалификационная категория)

Ваганова Н.А.
(высшая квалификационная категория)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ, Концепции стандарта второго поколения, примерной программы по физической культуре. Основной контингент обучающихся ОГКОУ «Кохомская КШИ» составляют дети, относящиеся к специальной медицинской группе «А».

В своих целях и задачах программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программа для обучающихся с ОВЗ в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Целью физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Задачи физического воспитания обучающихся с ОВЗ могут быть решены в результате системы планомерно организованных занятий. Планируется непосредственное содержание учебного процесса, в результате реализации которого они решаются.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на учебный год составляется годовой план-график, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий в каждую учебную четверть (триместр). Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся с ОВЗ основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1,

1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры и Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой учреждения рабочая программа обеспечивается учебно – методическим комплектом: Лях

В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 336 часов, из них подготовительный и 1 класс- 66часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), 2,3,4 класс-68 часов (2 часа в неделю,34 учебные недели в каждом классе). Третий час физкультуры реализуется в коррекционной программе «Ритмика».

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по пяти основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, гибкости.

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 упорности 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, отборов способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время 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;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений и регулировать напряженность физической нагрузки;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 дополнительный класс

Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп.

Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности.

Катание палки стопами вперед и назад. Сидя сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - перекрещивая («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя.

Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднятие мяча руками, ногами.

Упражнения для формирования равновесия

Ходьба с вытянутыми в сторону руками. Ходьба по гимнастической скамейке. Стоя с закрытыми глазами, развести руки в стороны на ширину плеч и поочередно дотрагиваться до собственного носа.

Упражнения для органов зрения

Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу.

Подвижные игры и элементы подвижных игр.

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки,

приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 1 м. Ведение мяча в движении шагом ведущей рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Выполнение команд «Становись!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево. Передвижение в колонне по одному.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.

1 класс

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Двигательный режим обучающегося СМГ «А». Одежда обучающегося во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Основные части тела. Основные линии спортивного зала.

Оздоровительная и корректирующая гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы).

Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности.

Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания.

Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким поднятием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкоатлетические упражнения.

Теоретические сведения

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры и элементы подвижных игр.

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Гимнастика.

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20° , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

Эстафеты. Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2 класс

Основы знаний

Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Что влияет на наше здоровье? Как сохранить свое здоровье? Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закалывающим факторам. Влияние физических упражнений на осанку. Слух и зрение, их значение для человека. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»).

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно, круговые движения стопами по максимальной окружности, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног.

Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух»).

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать восьмерку. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не терять», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в

положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкоатлетические упражнения.

Теоретические сведения

Характеристика основных физических качеств. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий.

Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 90° и 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его одной (правой, левой) и двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 4 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей».

Игры с бегом и прыжками. «Третий лишний», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Веребочка под ногами», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Смена сторон».

Игры с мячом. «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Гонка мячей».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге, в колонне (над головой, между ног, справа, слева). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу, от груди в парах на расстоянии 3 м. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча отскоком от пола. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте и в движении шагом. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастических элементов.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре». Повороты на месте направо (налево) по разделениям. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг и в несколько кругов из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

Танцевальные движения. Ходьба под музыку. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг. Шаг польки. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20° в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке с

перешагиванием мячей (небольших предметов). Повороты на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъемы на склон ступающим шагом и «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (500 м) на лыжах в медленном темпе.

Игры. «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?», «На буксире».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 30 м.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

3 класс

Основы знаний

Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе? Двигательный режим обучающихся младших классов. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности. Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Физические упражнения и их разновидности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Органы чувств, как они связаны между собой?

Оздоровительная и корректирующая гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности.

Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух» или «кух», «бру», «бри», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлопок, раз», «Кольцебросы», «Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкоатлетические упражнения

Теоретические сведения

Оздоровительное значение медленного бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с изменением длины шагов. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в спокойном темпе с преодолением трех простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 7-9 метров медленными бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной и тройной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 5 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Малоподвижные игры. «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры с бегом и прыжками. «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Третий лишний», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

Игры с мячом. «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Наседка и ястребы».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча.

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении шагом по прямой; «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Признаки правильной осанки.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней

гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма.

Средства для формирования навыков и умений

Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем на склон наискось, «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Торможение «пругом». Повороты переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «За мной!», «На буксире», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные и встречные эстафеты с этапом до 40 м.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

4 класс

Основы знаний.

Физические упражнения – путь к здоровью. Как устроен человек? Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Виды и основные правила закаливания организма. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.

Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; переключивание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; звукосочетаний (например, «кух», «бух», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлоп, раз», «Кольцебросы», «Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Легкоатлетические упражнения.

Теоретические сведения

Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Средства для формирования навыков и умений

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением длины и частоты шагов под звуковые сигналы. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными

шагами правым и левым боком. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением четырех простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления и с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 5-6 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Малоподвижные игры. «Веселые задачи», «Петрушка на скамейке», «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры с бегом и прыжками. «Невод», «Пустое место», «Светофор», «Белые медведи», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка».

Игры с мячом. «Мяч ловцу», «Снайперы», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Пионербол», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Остановка прыжком.

Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки.

Гимнастика.

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Значение напряжения и расслабления мышц.

Средства для формирования навыков и умений

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Ходьба по диагонали. Движение «противоходом», «змейкой». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Размыкание в колоннах по три и по четыре в движении. Рапорт. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением из колонны по два в колонну по одному.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

Танцевальные движения. Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаги галопа и польки в парах. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по напольному бревну на носках прямо, правым и левым боком, спиной вперед с различными положениями и движениями рук. Ходьба приставными шагами продольно и поперек. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Вис согнув ноги, вис прогнувшись на гимнастической стенке.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спуски с

пологих склонов. Торможение «плугом». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Эстафеты. Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

Приложение 1.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс 66 часов

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика основных видов УУД обучающихся
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	2	<p>Регулятивные: Принимать учебную задачу урока.</p> <p>Познавательные: Освоить ходьбу и упражнения на равновесие. Освоить бег, прыжки в силу своих физических возможностей. Освоить способы катания, бросания и ловли мяча. Выполнять несложные гимнастические упражнения. Уметь ползать, перелезать через невысокие препятствия. Освоить элементарные упражнения для равновесия и</p>
Построение и перестроение	3	
Ходьба и упражнения в равновесии	2	
Бег	2	
Прыжки	2	
Катание, бросание, ловля мяча.	2	
Ползание и лазание	2	
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2	
Построение и перестроение	3	
Ходьба и упражнения в равновесии	2	
Гимнастические упражнения.	2	
Бег. Прыжки	2	

Катание, бросание, ловля округлых предметов.	2	<p>на координацию движений.</p> <p>Освоить простейшие элементы спортивных игр.</p> <p>Выполнять простейшие построения и перестроения.</p> <p>Принимать участие в подвижных играх.</p> <p>Освоить упражнения для формирования правильной осанки.</p>
Ползание и лазание	2	
Подготовка к спортивным играм	4	
Подвижные игры.	2	
Гимнастические упражнения.	4	
Ходьба и упражнения в равновесии	2	
Подвижные игры.	2	
Легкоатлетические упражнения	2	
Построение и перестроение	3	
Ходьба и упражнения в равновесии	2	
Бег. Прыжки.	2	
Легкоатлетические упражнения	2	
Катание, бросание, ловля мяча.	2	
Ползание и лазание	2	
Подготовка к спортивным играм	4	
Подвижные игры.	3	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов УУД обучающихся
Основы знаний(4 ч)	<p>Познавательные: Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Коммуникативные: Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Регулятивные: Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности), оздоровительная и корригирующая гимнастика (19 ч)	<p>Познавательные: Освоить упражнения для формирования правильной осанки. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей</p>

	<p>сердечно-сосудистой системы. Освоить упражнения для органов зрения</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (19ч)</p>	<p>Познавательные: Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Осваивать бег по пресеченной местности. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.</p>

	<p>Коммуникативные: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр (27ч)</p>	<p>Регулятивные: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять выносливость.</p> <p>Коммуникативные: Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Осваивать технику прыжковых упражнений. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.</p> <p>Познавательные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Освоить двигательные действия волейболиста: стойка. Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на</p>

	<p>волейбольной площадке.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.</p> <p>Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.</p> <p>Освоить ведение и остановку футбольного мяча.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>
<p>Гимнастика (20ч)</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в сторону (вправо и влево). Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику ползания по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения.</p> <p>Осваивать технику ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений с позами птиц, животных, спортсменов и комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и</p>

комбинаций.

Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.

Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).

Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Освоить технику перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см и подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Соблюдать правила техники безопасности.

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.

Соблюдать правила техники безопасности.

Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.

Освоить различные виды шагов. Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, в различном направлении.

Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.

Составлять комплексы упражнений для формирования правильной

	<p>осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Регулятивные: Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов».</p>
Лыжная подготовка (10ч)	<p>Познавательные: Выявлять характерные ошибки в технике построения и перемещения с лыжами в руках. Проявлять выносливость. Осваивать технику передвижения ступающим шагом. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении скользящего шага без палок. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнения. Освоить технику поворота способом «переступания». Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности . Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов УУД обучающихся
Основы знаний(4 ч)	<p>Познавательные: Определять и кратко характеризовать физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Определять связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с состоянием здоровья человека. Определять и кратко характеризовать различные типы дыхания при ходьбе и беге. Знакомство со способами закаливания. Развивать положительное отношение к закаливанию. Различать упражнения по воздействию на осанку Определять значение для человека слуха и зрения. Осваивать правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</p>
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности), оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 ч)	<p>Познавательные: Освоить упражнения для формирования правильной осанки. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Освоить упражнения для органов зрения</p>
Легкоатлетические упражнения (19ч)	<p>Познавательные: Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы, ходьбы и бега. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы и чередовании ходьбы и бега. Различать разные виды бега, уметь менять направление и темп во</p>

	<p>время бега, оценивать свое состояние. Осваивать бег с препятствиями. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки старта из различных исходных положений. Знакомство с различного рода прыжками. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Осваивать прыжки со скакалкой и прыжки в длину с места. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Осваивать технику выполнения упражнений с малыми мячами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с малыми мячами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Осваивать различные виды метаний мяча, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику метания мяча. Осваивать выполнение метания мяча с места на дальность. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения. Осваивать технику выполнения броска набивного мяча из различных положений. Коммуникативные: Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении броска. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр (30ч)</p>	<p>Коммуникативные: Описывать виды малоподвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижной игры.</p>

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Познавательные:

Усвоить правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

Осваивать технику прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении комплексов упражнений с мячами.

Соблюдать правила работы в команде. Выполнять упражнения правильно, быстро и чётко.

Освоить броски мяча в стену и ловлю его в различных позициях.

Проявлять координацию при выполнении упражнений.

Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.

Освоить передачи двумя руками снизу, от груди в парах на расстоянии 3 м. Проявлять координацию при выполнении упражнений

Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.

Освоить передачу мяча отскоком от пола. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.

Освоить двигательные действия волейболиста: стойка.

Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр

Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.

Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки

	<p>при выполнении упражнений. Выполнять упражнения с мячами. Самостоятельно составлять комплексы упражнений. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения Выполнять нормативные упражнения. Проявлять силу, упорство и настойчивость. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Гимнастика (23ч)</p>	<p>Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Познавательные: Различать и выполнять расчёт по порядку, строевые команды. перестроение из колонны по одному в колонну по два. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Осваивать умения по выполнению группировки и перестроений. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений в положении лежа, сидя и стоя. Осваивать технику перекатов. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику выполнения танцевальных движений и комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической снарядах скамейке. Осваивать технику выполнения упражнений с гимнастическими палками и на гимнастической стенке. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>

	<p>упражнений и комбинаций.</p> <p>Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.</p> <p>Освоить технику перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см и подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см.</p> <p>. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять комплекс акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.</p> <p>Освоить различные виды ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке под счет, ритм, в различном направлении.</p> <p>Освоить повороты на носках на гимнастической скамейке. Отбирать и составлять комплексы поворотов на носках на гимнастической скамейке</p> <p>Осваивать висы и упоры присев, стоя и лежа.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости.</p> <p>Коммуникативные: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>
<p>Лыжная подготовка (13ч)</p>	<p>Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнения.</p> <p>Коммуникативные: Описывать технику построения и перемещения с лыжами в руках.</p> <p>Познавательные: Осваивать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма.</p>

	<p>Осваивать особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой. Проявлять выносливость. Повторять и закреплять технику передвижения ступающим шагом.</p> <p>Осваивать технику передвижения ступающим шагом без палок и с палками.</p> <p>Освоить технику одноопорного скольжения Проявлять быстроту и ловкость.</p> <p>Освоить технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .Развивать физические качества.</p> <p>Освоить технику подъёма и спуска со склона. Развивать физические качества.</p>
--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов УУД обучающихся
Основы знаний(4 ч)	<p>Коммуникативные: Описывать двигательный режим обучающихся младших классов</p> <p>Познавательные: Определять и кратко характеризовать индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе. Понимать и раскрывать связь физической культуры с состоянием здоровья человека. Определять и кратко характеризовать содержание комплекса зарядки, значение утренней гимнастики Знакомство с разновидностями физических упражнений. Развивать положительное отношение к физическим упражнениям. Различать упражнения по физической нагрузке. Определять значение для человека органов чувств. Осваивать правила охраны органов чувств.</p>
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности), оздоровительная и корригирующая гимнастика (14 ч)	<p>Познавательные: Освоить упражнения для формирования правильной осанки.</p>

	<p>Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.</p> <p>Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Освоить упражнения для органов зрения</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (21ч)</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Выполнение медленного бега. Знакомство с оздоровительным значением медленного бега.</p> <p>Выполнять ходьбу и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Выполнять сочетание различных видов ходьбы, ходьбы и бега.</p> <p>Различать разные виды ходьбы и бега, уметь менять направление и темп во время ходьбы и бега, оценивать свое состояние. Осваивать различные виды бега. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки старта из различных исходных положений. Проявлять качества выносливости при выполнении упражнений.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение выполнять прыжки с поворотами на 180⁰ и прыжки по разметкам.</p> <p>Осваивать прыжки со скакалкой и прыжки через длинную вращающуюся скакалку.</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после упражнения.</p> <p>Осваивать технику прыжков с высоты.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков с высоты.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать различные виды метаний мяча, правила их выполнения.</p> <p>Развитие прыгучести.</p> <p>Осваивать технику выполнения броска набивного мяча из различных положений.</p>

	<p>Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Описывать технику выполнения.</p> <p>Осваивать выполнение метания мяча с места на дальность. Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении броска.</p> <p>Осваивать выполнение бросков набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь и из положения сидя.</p> <p>Коммуникативные: Описывать технику метания мяча.</p>
<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр (28ч)</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Освоить и самостоятельно выполнять упражнения с большими мячами. Освоить и самостоятельно составлять комплексы упражнений с мячами.</p> <p>Освоить удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты).</p> <p>Освоить высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений</p> <p>Освоить броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Проявлять качества силы и координации при выполнении бросков.</p> <p>Освоить передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы.</p> <p>Освоить передачу мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола.</p> <p>Освоить передвижение игрока в стойке. Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.</p> <p>Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.</p> <p>Освоить броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита.</p> <p>Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать</p>

	<p>дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.</p> <p>Освоить удар по воротам. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.</p> <p>Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Выполнять нормативные упражнения. Развивать физические качества. Осваивать умения общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: Проявлять силу, упорство и настойчивость.</p>
Гимнастика (23ч)	<p>Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения эстафет.</p> <p>Коммуникативные: Описывать технику разучиваемых упражнений</p> <p>Познавательные: Различать и выполнять расчёт по порядку, на «первый-второй», строевые команды. перестроение из колонны по одному в колонну по два. Осваивать умения по выполнению группировки и перестроений.. Осваивать технику выполнения упражнений в положении лежа, сидя и стоя. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений с асимметричными движениями рук и комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений с гимнастическими палками</p> <p>Осваивать технику перекатов. Осваивать комбинацию из освоенных</p>

	<p>элементов на 16 счетов.</p> <p>Освоить танцевальные движения. Соблюдать ритм, правильное сочетание танцевальных элементов.</p> <p>Освоить лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять комплекс акробатических упражнений. Осваивать умения по преодолению полосы из 3-4 препятствий, в различных сочетаниях.</p> <p>Освоить различные виды упражнений на напольном бревне.</p> <p>Продемонстрировать умение выполнять упражнения на напольном бревне под счет, ритм, в различном направлении.</p> <p>Освоить приседания и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене и комбинацию из освоенных элементов.</p> <p>Осваивать висы и упоры присев, стоя и лежа, упор присев на одной ноге.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости.</p>
Лыжная подготовка (12ч)	<p>Регулятивные:</p> <p>Проявлять выносливость.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении скользящего шага без палок и с палками и опорного скольжения.</p> <p>Осваивать передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Осваивать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Описывать основные техники построения и перемещения на лыжах.</p> <p>Осваивать повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Повторять и закреплять технику передвижения ступающим шагом.</p> <p>Осваивать технику передвижения ступающим шагом без палок и с палками.</p> <p>Осваивать подъем на склон наискось, «лесенкой». Проявлять качества</p>

	силы, быстроты при выполнении упражнения. Освоить спуски со склона в основной стойке и торможение «плугом».. Освоить повороты переступанием на выкате со склона Проявлять быстроту и ловкость. Развивать физические качества.
--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

Тематическое планирование	Характеристика основных видов УУД обучающихся
<p>Основы знаний(4 ч)</p>	<p>Познавательные: Определять и кратко характеризовать физические упражнения, их значение для здоровья. Понимать и раскрывать связь закаливания с состоянием здоровья человека. Развивать положительное отношение к закаливанию. Определять виды и основные правила закаливания организма. Определять основные способы регулирования физической нагрузки.</p> <p>Регулятивные: Вести дневник самоконтроля.</p>
<p>Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности), оздоровительная и корригирующая гимнастика (14 ч)</p>	<p>Познавательные: Освоить упражнения для формирования правильной осанки. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. Освоить упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Освоить упражнения для органов зрения</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (21ч)</p>	<p>Регулятивные: Проявлять качества выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений .</p> <p>Познавательные: Различать виды легкой атлетики. Осваивать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под звуковые сигналы, уметь менять направление и темп во время ходьбы, оценивать свое состояние. Осваивать бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой</p>

	<p>деятельности.</p> <p>Осваивать высокий и низкий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки старта из различных исходных положений.</p> <p>Знакомство с различного рода прыжками. Освоение правил выполнения прыжка на заданную длину.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки в парах.</p> <p>Осваивать прыжки со скакалкой и прыжки в длину с места. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать различные виды метаний мяча, правила их выполнения.</p> <p>Развитие прыгучести. Описывать технику метания мяча.</p> <p>Осваивать выполнение метания мяча с места на дальность. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.</p> <p>Осваивать технику выполнения броска набивного мяча из различных положений. Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении броска.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр (28ч)</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении бросков.</p> <p>Проявлять силу, упорство и настойчивость.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Освоить и самостоятельно выполнять упражнения с большими мячами. Освоить и самостоятельно составлять комплексы упражнений с мячами.</p> <p>Освоить удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты).</p> <p>Освоить высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками</p>

	<p>после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений</p> <p>Освоить броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений.</p> <p>Освоить передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола.</p> <p>Освоить передачу мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола.</p> <p>Освоить передвижение игрока в стойке, остановку прыжком. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке.</p> <p>Освоить броски мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м и броски в корзину после ведения и остановки.</p> <p>Освоить ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления.</p> <p>Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества.</p> <p>Освоить удар по воротам. Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Выполнять нормативные упражнения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Осваивать умения общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
Гимнастика (23ч)	<p>Регулятивные:</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения.</p> <p>Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке</p>

Проявлять качества силы, координации и выносливости.

Коммуникативные:

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Познавательные:

Различать и выполнять расчёт по порядку, строевые команды. перестроение из колонны по одному в колонну по два. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Осваивать умения по выполнению группировки и перестроений. Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения перестроений, размыканий. Осваивать технику выполнения упражнений в положении лежа, сидя и стоя.

Осваивать технику выполнения общеразвивающих упражнений и комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Освоить лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

Освоить лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку..

Освоить технику перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 40-50 см и подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-50 см.

Продemonстрировать полученные навыки выполнения

Продemonстрировать умение выполнять танцевальные движения

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении танцевальных движений.

Освоить различные виды упражнений на напольном бревне.

Продemonстрировать умение выполнять упражнения на напольном бревне под счет, ритм, в различном направлении.

Освоить приседания и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене и комбинацию из освоенных элементов.

Осваивать висы и упоры присев, стоя и лежа, прогнувшись на

	гимнастической стенке.
Лыжная подготовка (12ч)	<p>Регулятивные: Проявлять выносливость. Соблюдать правила техники безопасности . Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнения.</p> <p>Коммуникативные: Описывать технику построения и перемещения с лыжами в руках.</p> <p>Познавательные: Осваивать правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Осваивать повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Осваивать технику передвижения ступающим шагом без палок и с палками. Осваивать передвижение попеременным двухшажным ходом. Освоить технику подъёма и спуска со склона. Развивать физические качества. Освоить технику прохождения ворот при спуске, подъема «лесенкой» и «ёлочкой».</p>

Демонстрировать

физические способности	физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	бег 30 м, сек	11	13
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	119-131 и более	104-119 и более
силовые	поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз	9 и выше	7 и выше
	поднимание туловища из положения лёжа на животе за 15 сек., раз	6 и выше	4 и выше
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10-13	6-8
выносливость	6-минутный бег в сочетании с ходьбой, м	750 и более	650 и более
гибкость	Приседания за 30 сек., раз	20 и более	16 и более

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивное оборудование:

гимнастика с основами акробатики: маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

