

Приложение к ООП ООО (или ООП НОО)
СОШ при Посольстве России в Японии,
реализующей ФГОС НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
физическая культура

начальный уровень образования

Программу составил(а):

Шульгина И.В.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и*

вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- *высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;*
- *оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;*
- *на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;*
- *участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- *использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);*
- *организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.*

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- *вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;*
- *владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;*
- *рисовать изображения на графическом планшете;*
- *сканировать рисунки и тексты.*

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей

учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

¹

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание учебного предмета	Тематическое планирование
1. Знания о физической культуре 1 кл – 4 ч, 2 кл – 3 ч, 3 кл – 3 ч, 4 кл – 9 ч	
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:	1 класс Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Викторина «Законы страны игр». Викторина «Что такое олимпийские игры». Викторина «Символы Олимпиады». Олимпийские игры древности. Режим дня и личная гигиена человека. Строение тела, основные формы движений. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2 класс

Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Олимпийские игры древности.

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Режим дня. Строение тела, основные формы движений. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

3 класс

Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в беге. Ознакомление с историей развития физической культуры в России. Современные олимпийские игры. Правила поведения на уроках кроссовой подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Закаливание. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы. Правила поведения на уроках подвижных игр. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по охране труда на уроках по физической культуре. Правила соревнований в беге. Историей развития физической культуры в России. Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. Современные олимпийские игры. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание

	хорошего здоровья для успешной учёбы. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Правила поведения на уроках подвижных игр. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Влияние нагрузки на частоту сердечных сокращений. Правила поведения на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
2. Способы физкультурной деятельности 1 кл – 1 ч, 2 кл – 2 ч, 3 кл – 2 ч, 4 кл – 2 ч	
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1класс Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. 2класс Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Режим дня. 3класс Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. 4класс Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3.Физическое совершенствование. 1 кл – 5 ч, 2 кл – 4 ч, 3 кл – 4 ч, 4 кл – 5 ч	
Физкультурно-оздоровительная	1класс

<p>деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Физическое совершенствование. Круговая тренировка. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Прыжковые упражнения. Наклон вперёд сидя (см). Задания из пройденного материала по разделу.</p> <p>2класс</p> <p>Физическое совершенствование. Круговая тренировка. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Упражнения со скакалкой. Прыжковые упражнения. Наклон вперёд сидя (см).</p> <p>3класс</p> <p>Физическое совершенствование. Развитие скоростно–силовых способностей. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. Развитие координационных и кондиционных способностей. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Самоконтроль. Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. Задания из пройденного материала по разделу.</p> <p>4класс</p> <p>Физическое совершенствование. Развитие скоростно–силовых способностей. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве. Круговая тренировка. Самоконтроль. Круговая тренировка. Специальные упражнения для органов зрения. Задания из пройденного материала по разделу.</p>
<p>4.Гимнастика с основами акробатики. 1 кл – 18 ч, 2 кл – 17 ч, 3 кл – 17 ч, 4 кл – 12 ч</p>	
<p><i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p>	<p>1класс</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Поворот с переступанием. Освоение акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий. Закрепление акробатических упражнений. Освоение навыков лазанья и перелазания. Освоение висов и упоров. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из вися</p>

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

лежа. Тестирование виса на время. Повторение комбинации из акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия. Вращение обруча, варианты. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Перелазание через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

2класс

Гимнастика с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение перекатов в группировке. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий. Закрепление акробатических упражнений. Освоение навыков лазанья и перелазания. Переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Висы и упоры. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Тестирование виса на время. Повторение комбинации из акробатических упражнений. Освоение навыков равновесия. Вращение обруча, варианты. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Перелазание через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3класс

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Освоение навыков равновесия. Освоение

	<p>танцевальных упражнений. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>4класс Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Освоение акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Висы и упоры развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Тестирование в подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений. Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку. Преодоление полосы препятствий.</p>
<p>5.Лёгкая атлетика 1 кл – 13 ч, 2 кл – 23ч, 3 кл – 23 ч, 4 кл – 23 ч</p>	
<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в</p>	<p>1 класс Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки и их разновидности. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника бега с высокого старта на 30 метров. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>2 класс Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег на</p>

вертикальную цель и на дальность.

короткие дистанции. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег в чередовании с ходьбой. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча. Укрепление здоровья средствами закаливания. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения челночного бега. Тестирование челночного бега. Прыжки и их разновидности. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. Техника бега с высокого старта на 30 метров. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Закрепление навыков прыжков.

3 класс

Лёгкая атлетика. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. Владение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Обучение равномерному бегу по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Освоение навыков прыжков. Владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках. Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Освоение навыков прыжков в высоту. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метания малого мяча. Бег на короткие дистанции.

	<p>Подготовка к выполнению нормативов ГТО. 4 класс Лёгкая атлетика. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Техника бега с высокого старта. Беговые упражнения. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование бега, техники старта, стартового ускорения, финиширования. Овладение навыками метания, элементарными правилами соревнований в метаниях. Совершенствование навыков метания. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование равномерного бега по дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Закрепление навыков прыжков. Совершенствование навыков прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Техника метания малого мяча. Метания малого мяча. Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>
<p>6.Подвижные и спортивные игры 1 кл – 21 ч, 2 кл – 18 ч, 3 кл – 18 ч, 4 кл – 19 ч</p>	
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> Футбол: удар по</p>	<p>1 класс Подвижные игры. Игра «Дальше, выше, быстрее». Игра «Кто быстрее?». Игра «На прогулку». Игра «Прыжки по кочкам». Эстафета «Олимпийские виды спорта». Игра «Скорый поезд». Игра «Посадка овощей». Игра «Пятнашки мячом». Игра «Лохматый пес». Эстафета. Когда начались олимпийские игры. Игра «Нептун и рыбки». Игры на свежем воздухе. Игра «Двенадцать палочек». Игра «Палочка -выручалочка». Игра «Передал мяч, садись». Эстафета «Будущие олимпийцы». Игра «Догони свою пару». Игра «Построй шеренгу». Веселые старты «Олимпийские игры». Игра «Ловишки с приседаниями». Подвижные игры со скакалкой. Овладение упражнениями в ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Урок-</p>

неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

игра. Встречные эстафеты. Подвижные игры
Спортивные игры. Овладение упражнениями в ловле и передачи мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Совершенствование передачи мяча сверху. Передача двумя руками, броски в обруч. Совершенствование навыков передач. Упражнения с мячом. Передача мяча. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Броски мяча в кольцо способом «снизу». Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо.

2 класс

Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Игры с элементами прыжков. Эстафеты. Встречная эстафета. Игры с элементами метания. Круговая эстафета. Эстафеты с мячом. Подвижные игры со скакалкой. Совершенствование передачи мяча сверху. Урок-игра. Подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты

Спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте. Овладение упражнениями в ловле мяча. Передача двумя руками, броски в обруч. Совершенствование навыков передач. Ведение мяча на месте. Передача мяча в стену. Броски мяча в кольцо способом «сверху». Броски мяча в кольцо способом «снизу». Броски мяча в кольцо. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

3 класс

Подвижные игры. Игры с элементами прыжков. Игры с элементами метания. Овладение понятием круговая эстафета. Подвижные игры на основе пройденного материала. Подвижные игры со скакалкой. Овладение умением ловли и передачи мяча в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Игры с мячами. Подвижные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры. Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча в движении. Овладение умением

	<p>ведения мяча с изменением направления. Овладение умением ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование умений бросков мяча в цель. Овладение умением бросков в цель. Удары по воротам в футболе. Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. Передача мяча в волейболе. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Задания из пройденного материала.</p> <p>4 класс</p> <p>Подвижные игры. Игры с элементами прыжков. Игры с элементами метания. Встречные эстафеты. Круговая эстафета. Подвижные игры со скакалкой. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры и эстафеты. Задания из пройденного материала.</p> <p>Спортивные игры. Овладение умением ловли и передачи мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Совершенствование умения ловли и передачи мяча на месте. Совершенствование навыка ведения мяча в движении. Совершенствование ведения мяча в движении. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование умений бросков мяча в цель. Удары по воротам в футболе, остановка, ведение мяча. Овладение умениями подбрасывания и подачи мяча. Приём и передача мяча в волейболе. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</p>
<p>7.Общеразвивающие упражнения. 1 кл – 4 ч, 2 кл – 3 ч, 3 кл – 3 ч, 4 кл – 0 ч.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Материал из данного раздела используется на каждом уроке 1-4 классах в соответствии с изучаемым разделом.

На материале гимнастики с основами акробатики

в разделе гимнастика с основами акробатики используются упражнения на развитие гибкости, координации, формирования осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики в разделе легкая атлетика используются упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок в разделе лыжные гонки используются упражнения на развитие координации, выносливости.

1 класс

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения со скакалками. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

2 класс

Общеразвивающие упражнения.

Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Осваивают бросок набивного мяча от груди и способом «снизу». Прыжковые упражнения. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из

разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.