


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 44»

РАСМОТРЕНА  
на заседании МО,  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.  
Руководитель МО  
 Сибирскова Е.А.

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете,  
протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора № 128  
от «31» августа 2020 г.  
Директор  
 Л.А. /  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**Физическая культура**  
(полное название учебного предмета)  
АООП НОО ОВЗ вариант 2.2  
1- 5 классы  
(уровень образования)

Составитель:  
Опахина Елена Николаевна  
(Ф.И.О. полностью)  
учитель  
(должность)  
первая  
(квалификационная категория)

г. Череповец  
2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для слабослышащих и позднооглохших детей 1-5 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 44».

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12. 2012 г. (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для детей с ОВЗ;
- Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»,
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся /Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017.

Данная программа составлена на основе программы В.И. Ляха «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ.

### Общая характеристика учебного предмета

#### Цель реализации программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа, она содействует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в кружках, в форме спортивных развлечений, выступлений и праздников. Особое значение имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье. Это гимнастика, подвижные игры на воздухе, катание на санках, коньках, лыжах, велосипеде и т.д., а также выполнение домашних заданий, которые даются на уроках физической культуры.

Основные методы, используемые на уроках:

1. фронтальный
2. поточный
3. посменный
4. групповой
5. индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
5. Соревновательный метод
6. Игровой метод
- 7.Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Упражнения выполняют по кругу.

Одним из основных словесных методов является объяснения. Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу – краткость, образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа проводится в вопрос - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, или сам ученик рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. Детей распределяют по медицинским группам.

1. Основная группа – это ученики не имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

2. Подготовительная группа – ученики имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
3. Спецгруппа – ученики имеющие значительные отклонения постоянного и временного характера.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода. Для текущего контроля и учета достижений учащихся используются следующие формы: устный опрос, контрольные нормативы. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется по пятибалльной системе. Текущий контроль успеваемости учащихся первого класса в течение учебного года осуществляется без фиксации достижений учащихся в виде отметок по пятибалльной системе, допустимо использовать только положительную и не различимую по уровням фиксации.

Промежуточная аттестация проводится, начиная со второго класса. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов четвертных аттестаций и среднее арифметическое результатов четвертных аттестаций.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибалльной системе. Динамика индивидуальных образовательных достижений использования фиксируется в накопительной системе оценивания - Портфолио достижений.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов освобождаются.

Во 2 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Формы промежуточной аттестации по классам

Физическая культура	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
Мониторинг (сдача контрольных нормативов)					
Учёт текущей успеваемости (спец. мед. группа)					

#### Уровень физической подготовленности

##### 1 класс

**Таблица 1**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					

Прыжок в длину с места, см	135	110 – 125	92	122	100-115	80
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	7,5 – 6,0	7,8	6,0	7,6 – 6,2	7,8
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	3-5	1	9,5	6-8	2
6 мин бег с ходьбой, м	850	650	550	750	550	400

## 2 класс

**Таблица 2**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	145	119 – 131	102	132	106-118	89
Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	7,3 – 6,2	7,5	5,8	7,5 – 6,4	7,6
Наклон вперёд из положения сидя, см	9	3-5	1	11,5	6-9	2
6 мин бег с ходьбой, м	1050	850	650	950	750	550

## 3 класс

**Таблица 3**

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	158	132-144	115	140	114-126	97
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4	7,0 – 6,0	7,1	5,6	7,2 – 6,2	7,3
Челночный бег 3x10 м,с	9,1	10,0-9,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2
Наклон вперёд из положения сидя, см	7,5	3-5	1	12,5	6 - 9	2
Бег в сочетании с ходьбой за 6 мин, м	1100	900	700	1000	800	600

#### 4 класс

**Таблица 4**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики					
Прыжок в длину с места, см	158	132 – 144	115	140	114-126	97
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,7 – 5,7	7,0	5,3	6,9 – 6,0	7,0
Челночный бег 3x10 м,с	8,8	9,9 – 9,3	10,2	9,3	10,3-9,7	10,8
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	3-5	1	13	6 - 9	2

Бег 1000 м	Без учета времени
Ходьба на лыжах 1км	Без учета времени

### 5 класс

**Таблица 5**

Контрольные упражнения	Уровень						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	Мальчики						
Прыжок в длину с места, см	166	141 – 152	123	157	127-141	107	
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5– 5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6,6	
Челночный бег 3x10 м,с	8,6	9,5– 9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4	
Наклон вперед из положения сидя, см	8	4-6	2	14	7 - 10	3	
Бег 1000 м	Без учета времени						
Ходьба на лыжах 1,5 км	Без учета						



### Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет физическая культура изучается в начальной школе в объеме не менее 507 часов, из них в 1 классе – 99 часов, а со 2 по 5 класс по 102 часа ежегодно.

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
Кол-во часов в неделю	3	3	3	3	3
Кол-во часов в году	99	102	102	102	102

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности, включая:

- чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- уважение истории и культуры каждого народа.

2. Формирование психологических условий развития способности учащихся к общению, кооперации, сотрудничеству, включая:

- доброжелательность, доверие и внимание к людям, — готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

- принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива и стремление следовать им;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей,

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;
- готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;
- целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- жизненный оптимизм и готовность к преодолению трудностей;
- умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты**

1) осознание себя как гражданина России;

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

8) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы;

пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях;

пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне;

написать при необходимости sms-сообщение и другие);

9) овладение начальными умениями адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

10) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни;

умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела;

владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах урочной и внеурочной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

11) желание и умения вступать в устную коммуникацию с детьми и взрослыми в знакомых обучающимся типичных жизненных ситуациях при решении учебных, бытовых и социокультурных задач;

готовность давать оценку событий, поступков людей, излагать свое мнение.

### **Предметные результаты**

- 1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- 2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;
- 4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
--------------------	---

<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p>	<p>— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p>	<p>— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>	<p>— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>— выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>— выполнять организующие строевые команды и</p>	<p>— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p>

<p>приемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</li> <li>— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.</li> <li>- передвигаться на лыжах.</li> </ul>
---	---

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуящие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «мирно»; выполнение команд «вольно», «равняйся», «шагом марш», «бегом марш», «на месте стой»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «налево!» и «направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90.

##### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег, бег с ускорением. б – минутный бег в чередовании с ходьбой.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, с разбега; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м, в стену.

### **Лыжные гонки**

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

*Повороты* переступанием на месте.

*Подъемы* ступающим шагом и *спуски* в основной стойке под уклон.

*Передвижение* на лыжах до 1 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Стой!», «Совушка», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Два мороза», «Кто дальше бросит», «Горелки», «Удочка», «Салки», «Пингвины с мячом», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Точный расчёт».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Подвижные игры с мячом»:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Лови – не роняй, упасть не давай!», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

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

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

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

#### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Режим дня. Закаливание организма (обтирание).

## **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, построение в круг колонной и шеренгой; передвижение в колонне по указанным ориентирам.

*Акробатические упражнения:* перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Техника кувырка вперед.

*Висы:* вис на прямых руках, упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног,

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи, повороты кругом стоя и во время ходьбы на носках.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10 м, бег с ускорением. 6 – минутный бег в чередовании с ходьбой.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега; с высоты до 40 см; с длинной и короткой скакалкой.

*Броски* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность.

*Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг с палками.

*Повороты* переступанием на месте.

*Подъёмы и спуски* с небольших склонов. Подъём скользящим шагом.

*Передвижение на лыжах до 1,5 км.*

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Конники-спортсмены», «Медведи и пчёлы», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробышки», «Перемена мест».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Подними предмет» (на санках), «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).



На материале раздела «Подвижные игры с мячом»: ловля и передача мяча в движении, броски в цель, ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой шагом и бегом, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Погрузка арбузов», «У кого меньше мячей», «Передал — садись».

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

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

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

##### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

##### **уметь:**

- составлять режим дня;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Возрождение Олимпийских игр. Олимпийская символика. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* перестроение из одной шеренги в две; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед; кувырок вперед в упор присев; стойка на лопатках. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

##### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки.

*Бег:* коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 м, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. С преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. б – минутный бег в чередовании с ходьбой, кросс до 1 км.

*Прыжки* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; техника прыжка в высоту с прямого разбега; тройной с места.

*Броски* набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.

*Метание* малого мяча на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (по зрительным возможностям).

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

*Подъём* «лесенкой» и «полуёлочкой».

*Спуски* в высокой и низкой стойках.

*Передвижение на лыжах* до 2 км с равномерной скоростью.

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Не замочи ноги», «Совушка», «Иди тихо».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Прыжки по полосам», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, возьми ленту», «Метатели», «Волк во рву», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее взойдет на горку».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с места и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; удары по воротам; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Варианты игры в футбол.

*Баскетбол:* специальные передвижения, ведение мяча с изменением направления, в движении вокруг стоек («змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Подвижная цель», «Вызови по имени», «Снайперы», «Охотники и утки».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- об Олимпийских играх и олимпийской символике;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о физической нагрузке и ее влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

#### 4 класс

### **Знания о физической культуре**

История развития современных Олимпийских игр. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Ведение дневника самоконтроля. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в упор присев, перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* вис на прямых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по гимнастической стенке со сменой темпа и по наклонной скамейке изученными способами; перелезания через препятствия; опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

#### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег:* с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60 м; кросс до 1 км.

*Прыжки:* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; техника прыжка в высоту с бокового разбега; многоскоки.

*Метание:* теннисного мяча на дальность, точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м (по зрительным возможностям).

*Броски:* набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

*Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».*

*Спуски* в высокой и низкой стойках.

*Передвижение на лыжах* до 2 км с равномерной скоростью.

#### **Подвижные и спортивные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Иди точно», «Море волнуется». Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Быстрый лыжник», «За мной», «День и ночь».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** пас мяча ногой; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

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

#### **иметь представление:**

- об истории развития современных Олимпийских игр;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

#### **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

## **5 класс**

### **Знания о физической культуре**

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Чемпионы Вологодской области. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

### **Способы физкультурной деятельности**

Ведение дневника самоконтроля. Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), упражнения на напряжение и расслабление мышц. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение элементарных соревнований. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке; кувырок назад, мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы:* вис за весом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье и перелезание изученными способами, техника лазания по канату в 3 приёма. Опорные прыжки на горку гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках, повороты прыжком, опускание в упор стоя на колене.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шага, в различном темпе; с перешагиванием через скамейки; с преодолением 3-4 препятствий.

*Бег:* с изменением длины и частоты шага; с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60 м; равномерный бег до 6 мин; кросс до 1 км. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Прыжки:* в длину с места, стоя лицом и боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания; на заданную длину по ориентирам; на точность приземления; с высоты до 70 см; прыжок в высоту с бокового разбега; многоскоки.

*Броски:* набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места, с шага на дальность и на заданное расстояние.

*Метание:* теннисного мяча на дальность с места и с разбега, на точность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м (по зрительным возможностям).

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход.

*Подъем* «лесенкой» и «ёлочкой».

*Спуски* с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении.

*Прохождение* дистанции до 2,5 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Тройки», «Совушка», «Иди точно». Эстафеты.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Белые медведи», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Салки-дай руку», «Невод».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Быстрый лыжник», «Салки на лыжах», «Два дома».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* пас мяча ногами; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; удары по воротам; подвижные игры. Игра в футбол.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших

перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

#### **иметь представление:**

- об олимпийских чемпионах в разных видах спорта;
- о разнообразных формах движений: циклические, ациклические, вращательные;
- о правилах проведения спортивных соревнований;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

#### **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейбол, играть по упрощенным правилам.

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5)

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)	В и д ь  у ч е б н о й  д е я т е л ь н о с т и  о б у ч а ю щ и х с я

**Класс**

Г  
р  
о  
в  
е  
д  
е  
н  
и  
е  
  
т  
е  
с  
т  
и  
р  
о  
в  
а  
н  
и  
я  
  
ф  
и  
з  
и  
ч  
е  
с  
к  
и  
х  
  
к  
а  
ч  
е  
с  
т  
в  
.  
  
И  
з  
м  
е



		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	
1.1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.2	Физическое совершенствование:						
	• Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	18	
	• Гимнастика с основами акробатики	14	15	15	16	16	
	• Лёгкая атлетика	20	21	21	21	21	
	• Лыжные гонки	18	19	19	19	19	
	• Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)						
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
2.1	Коррекционно-развивающие уроки (развитие физических качеств)	12	12	12	12	12	
2.2	Подвижные игры с мячом	11	12				
	Подвижные игры на основе баскетбола			12	12	12	
	<b>Итого часов в год:</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

#### Дидактическое и методическое обеспечение

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

## Материально-техническое обеспечение

### Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Сигнальные конусы.
22. Аптечка.

### Спортивное оборудование зала ЛФК:

1. Шведская стенка (Шведская стенка с опциями DFCVT-7006)
2. Гимнастические маты
3. Тренажер для рук (Гребной тренажёр DFRC7104)
4. Лавочка для пресса (Скамья для пресса DFCD1011)
5. Тренажёр для ног (Беговая дорожка DFCT-2002)
6. Тренажёр для ног DFCE508H
7. Тренажёр для ног DFCE508H
8. Зеркало 2000x1000 крепление настенное с креплением к стене
9. Гимнастический коврик AirexCogoпа.
10. Шведская стенка 710x140x2400, черный, турник с тремя хватами, брусья-пресс, скамья, крепеж к стене
11. Скамья 2000x240x300
12. Мяч гимнастический физиотерапевтический 75 см.
13. Стенд для мячей
14. Мяч ISV 100TS

### Технические средства обучения:

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

Интерактивная доска с короткофокусным проектором/Интерактивная доска с программным обеспечением русифицированным SMARTBoard 480

Портативный программно - технический комплекс тип 1 (учителя) AcerTMP643-MG-53214G50Makk

Экранно–звуковые пособия: аудиозаписи, презентации

