

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей
начальных классов

_____/Баранова И.И./
Протокол №1 от «__» ____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»

_____/Р.З. Габитова/
«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»

_____/Р.И. Марданов/
Приказ №__ от «__» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(приложение к основной образовательной программе начального общего образования)
предмету «Физическая культура» 1- 5 классы

(вариант 1.2.)

2020-2021 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать основные физические качества; - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - характеризовать значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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». <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - развивать умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять, поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение практических и познавательных задач с использованием общедоступных в начальной школе источников информации (в том числе справочников, энциклопедий, словарей) и инструментов ИКТ; - объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; - устанавливать рабочие отношения; - управлять поведением партнера-контроль, коррекция, оценка его действий. 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развить мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей; - освоить правила здорового и безопасного образа жизни; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; - организовывать и проводить подвижные игры и 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 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы взрослого и задавать вопросы в ситуациях недостающей информации; слушать и слышать друг друга; - формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует и решает учебную задачу с помощью учителя, моделирование 	<ul style="list-style-type: none"> - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - освоить правила здорового и безопасного образа жизни. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развить этические чувства и

		<p>помощью тестовых упражнений;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - понимать значение физической подготовки. 	<p>простых объектов по образцу под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приёмы. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; - устанавливать рабочие отношения; - управлять поведением партнера-контроль, коррекция, оценка его действий. 	<p>доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - понимать физическую культуру и здоровья как факторов успешной учебы и социализации.
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать значение физической подготовки; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в мини-футбол, играть в дартс по упрощенным правилам; - жонглировать теннисным мячом. - выполнять тестовые нормативы по физической 	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует собственное мнение и позицию; - договариваться и приходит к общему решению в совместной деятельности; - формирует доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь рассказать правила тестирования челночного бега, прыжка в длину с места, метания малого мяча. <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; - уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах; - слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; - выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой»; 	<ul style="list-style-type: none"> - понимать позитивное влияние физической культуры на развитие человека; - осознать своей этнической и национальной принадлежности; - развить мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - формировать эстетические потребности, ценностей и чувств, установки на безопасность; - формировать уважительное отношение к культуре других народов; - развить навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях; - развить самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

		подготовке.	- знать правила проведения подвижных и спортивных игр.	- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	-------------	--	--

Содержание предмета учебного 1 класс

Название раздела	Содержание
-------------------------	-------------------

Знания о физической культуре	<p>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. Что такое координация движений.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, 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>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, 1) переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой кувырок вперед в упор присев, на руки в упор присев; 2) 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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной</p>

	<p>гимнастической скамейке.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>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, выпады и полушпагаты на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, , туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание 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; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>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.</p> <p>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 1 кг, гимнастические палки), 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 лежа; 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).</p> <p>На материале легкой атлетки:</p>

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 упражнений лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с лыжными палками с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге; 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: передвижения в воде: руки на поясе, за головой, вверху; ходьба, бег, прыжки в воде; подъем предметов со дна; прыжки в воду с бортика со страховкой; работа ног с опорой на доску; выдохи в воду с погружением головы в воду; упражнение «Звезда»; продвижение в воде с попеременной работой ног с опорой на пл. доску; упражнения на дыхание у бортика; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование, 1 класс

Название раздела.	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование	В процессе уроков

Спортивно–оздоровительная деятельность	96
Итого	96

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<i>Ученик научится:</i> - характеризовать основные физические качества; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в	<i>Регулятивные:</i> - овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <i>Познавательные :</i>	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять дисциплинированность,

		<p>помещении, так и на открытом воздухе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - 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». <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; - поиск и выделение необходимой информации; - объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; - устанавливать рабочие отношения; - управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий; - уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности. 	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - освоить правила здорового и безопасного образа жизни.
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной 	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умение планировать, контролировать в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - отвечать на вопросы взрослого и задавать вопросы в ситуациях недостающей информации; - слушать и слышать друг друга. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; - формулировать и решает учебную задачу с помощью учителя, моделирование простых объектов по образцу под руководством учителя; - использовать общие приёмы. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь доносить информацию в 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - освоить правил здорового и безопасного образа жизни. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развить этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - понимать значение физической подготовки. 	<p>доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки работы в группе; - управлять поведением партнера-контроль, коррекция, оценка его действий. 	<p>взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать значение физической подготовки; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - плавать, в том числе спортивными способами; - играть в футбол, настольный теннис, дартс по упрощенным правилам; - выполнять передвижения на лыжах. 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; - сохранять заданную цель; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной перспективной оценки. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности на занятиях по легкой атлетике; - выполнить беговую разминку, повторить технику челночного бега; - соблюдать организационно-методические требования. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - контролировать действия партнера; - слышать и слушать друг друга и учителя; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах 	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; - развить мотивы учебной деятельности и формировать личностного смысла учения; - уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - уважительно относиться к культуре других народов; - развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на

			взаимоуважения и взаимопомощи.	безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	--	--------------------------------	-----------------------------------

Содержание учебного предмета 2 класс

Название раздела	Содержание
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Из истории физической культуры. История возникновения Олимпийских игр, символы и традиции. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Внутренние органы человека, скелет и осанка.</p>

<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих 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).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд; акробатические упражнения; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Упражнения лыжная подготовки: Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание: Имитирующие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>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 вперёд, 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.</p> <p>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</p>

длинной 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 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 поочерёдно.

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; 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.

Развитие силовых способностей: 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале упражнений лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с лыжными палками с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале спортивных и подвижных игр:

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

Настольный теннис: передвижения у теннисного стола; жонглирование; перебрасывание и мяча через сетку.

Дартс: метание дротиков в мишень с разного исходного положения.

Подвижные игры разных народов.

На материале плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на согласование работы рук и ног; упражнения на дыхание у бортика; прыжок головой вперед из положения сидя с бортика со страховкой.

Тематическое планирование, 2 класс

Название раздела.	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование	В процессе уроков
Спортивно–оздоровительная деятельность	102
итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - 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); - характеризовать основные физические качества. <p style="text-align: right;">Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. - формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;

		<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.</p>	<p>сотрудничестве;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>- освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p>- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>- вести тетрадь по физической культуре;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>Познавательные:</p> <p>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>- формулировать и решать учебную задачу с помощью учителя.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>- слушать и слышать друг друга;</p> <p>- формировать навыки работы в группе.</p>	<p>развить этические чувства -стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>- развить этические чувства и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <p>- понимать значение физической подготовки;</p> <p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;</p> <p>- сохранять заданную цель;</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и</p>

		<p>упражнения на развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- сохранять правильную осанку; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - плавать, в том числе спортивными способами; - играть в футбол, настольный теннис, дартс по упрощенным правилам; - выполнять передвижения на лыжах. 	<ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной перспективной оценки. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности на занятиях по легкой атлетике; - выполнить беговую разминку, повторить технику челночного бега; - соблюдать организационно - методические требования. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - контролировать действия партнера; - слышать и слушать друг друга и учителя; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. 	<p>условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; <p>-развить мотивы учебной деятельности и формировать личностного смысла учения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	---	---	---

Содержание учебного предмета 3 класс

Название раздела	Содержание
<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Что такое физические качества, режим дня и как они влияют на жизнь человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. 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.</p>
<p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p>	<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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 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 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Прыжок головой вперед из основной стойки. Проныривание на дальность с попеременной работой ног. Попеременная работа ног с опорой на доску. Скольжение (проныривание) под «мост».

Подвижные и спортивные игры.

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

Настольный теннис: передвижения у теннисного стола; жонглирование; перебрасывание мяча через сетку.

Дартс: метание дротиков в мишень с разного исходного положения.

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание 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, 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 1 кг, 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

	<p>На материале упражнений лыжной подготовки. комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); после двух-трёх 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.</p> <p>На материале плавания. Погружение в воду на максимальное время; передвижения в воде с разным положением рук; прыжки в воду с бортика со страховкой; упражнение «Поплавок»; выдохи в воду с погружением головы в воду; прохождение «моста»; проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Настольный теннис: передвижения у теннисного стола; жонглирование; перебрасывание и мяча через сетку. Дартс: метание дротиков в мишень с разного исходного положения. Подвижные игры разных народов.</p>
--	--

Тематическое планирование, 3 класс

Название раздела.	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование	В процессе уроков
Спортивно–оздоровительная деятельность	102
Итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - 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). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль; - адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту движений; - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки; - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать установленные правила в 	<ul style="list-style-type: none"> - развить мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические

		<p>открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- 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.</p> <p style="text-align: right;">Ученик</p> <p>получит возможность научиться:</p> <p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>планировании и контроле способа решения;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- развить взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации в командных видах спорта;</p> <p>- формировать умение планировать общую цель и пути её достижения;</p> <p>- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p style="text-align: right;">Познавательные:</p> <p>- видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.</p>	<p>ресурсы, стрессоустойчивости;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- развить этические чувства и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;</p> <p>- освоить моральную норму помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>- развить мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p style="text-align: right;">Ученик</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>- развить умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p> <p style="text-align: right;">Коммуникативные:</p> <p>- развить взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;</p> <p>- договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной</p>	<p>- освоить моральную норму помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- развить мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять</p>

		<p>получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть футбол, настольный теннис, дартс по упрощённым правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах; 	<p>деятельности. <i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки- соблюдение правил безопасности на занятиях по легкой атлетике; - выполнить беговую разминку, повторить техники челночного бега; - соблюдать организационно - методические требования. 	<p>своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы . - развить мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
--	--	---	---	---

Содержание учебного предмета 4 класс

Название раздела	Содержание
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>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.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. 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.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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 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 вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p>

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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 вперёд, 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 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 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 1 кг, 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале упражнений лыжной подготовки.

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); после двух-трёх 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.

Погружение в воду на максимальное время; передвижения в воде с разным положением рук; прыжки в воду с бортика со страховкой; упражнение «Поплавок»; выдохи в воду с погружением головы в воду; прохождение «моста»; проплывание отрезков одним из способов плавания.

На материале спортивных игр.

	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Настольный теннис: передвижения у теннисного стола; жонглирование; перебрасывание и мяча через сетку.</p> <p>Дартс: метание дротиков в мишень с разного исходного положения.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
--	---

Тематическое планирование 4 класс

Название раздела.	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Физическое совершенствование	В процессе уроков
Спортивно–оздоровительная деятельность	102
итого	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном</p>	<p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формировать основу</p>

		<p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- 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).</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.</p>	<p>материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>- развить умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>- осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>- видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки;</p> <p>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.</p>	<p>общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</p> <p>-освоить моральную норму помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Ученик научится:</p> <p>-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p>- вести систематические наблюдения за</p>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>- развить умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;</p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>- развить взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта);</p> <p>- формированию умений планировать</p>	<p>- развить этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</p> <p>- понимать чувства других людей и сопереживание им;</p> <p>-установка на здоровый образ жизни;</p> <p>-развить мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;</p>

		<p>динамикой показателей.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. 	<p>общую цель и пути её достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение правил здорового и безопасного образа жизни; - развить этические чувства и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать значение физической подготовки; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять гимнастические упражнения; - выполнять легкоатлетические упражнения; - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передвижения на лыжах; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть футбол, настольный теннис, дартс по упрощённым правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; 	<p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки; - соблюдать правила безопасности на занятиях по легкой атлетике; - выполнить беговую разминку; 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать уважительное отношение к культуре других народов; - освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; - освоить правила здорового и безопасного образа жизни; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность,

		плавать, в том числе спортивными способами;	- соблюдать организационно - методические требования.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы .
--	--	---	---	--

Содержание учебного предмета 5 класс

Название раздела	Содержание
Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика</p>

	основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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 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 вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и</p>

скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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 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 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 1 кг, 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

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 упражнений лыжной подготовки.

комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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.

Погружение в воду на максимальное время; передвижения в воде с разным положением рук; прыжки в воду с бортика со страховкой; упражнение «Поплавок»; выдохи в воду с погружением головы в воду; прохождение «моста»; проплывание отрезков одним из способов плавания.

На материале спортивных и подвижных игр.

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

Настольный теннис: передвижения у теннисного стола; жонглирование; перебрасывание и мяча через сетку.

Дартс: метание дротиков в мишень с разного исходного положения.

Подвижные игры разных народов.

Тематическое планирование 5 класс

Название раздела, тема	Количество часов
Знания о физической культуре.	В процессе уроков
Способы физкультурной деятельности.	В процессе уроков
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	102
Итого	102