

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Кожва

ПРИНЯТО

решением МО учителей музыки, ИЗО,
физической культуры, ОБЖ и технологии
протокол № 4 от 18.05.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ Сучкова Е.В.
18.05.2021 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования

Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

пгт. Кожва
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 18.05.2015 N 15785, от 31.12.2015 N 1576);

на основе:

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной Федеральным учебно–методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

с учетом:

- Примерной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

В соответствии с требованиями ФГОС НОО **целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включенные в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества. Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет ее ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и

обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Отличительные особенности данной рабочей программы: в связи с погодными условиями учитель имеет право менять местами темы уроков, проведение которых планируется на улице.

Для реализации данной программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии, электронное обучение (ст.13 ФЗ от 29.12.2012 г. №2730 ФЗ «Об образовании в РФ»).

В программу включено основное содержание курса, представленное в Примерной ООП НОО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников.

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП ООУ. Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «Основные виды учебной деятельности учащихся».

Программа реализуется в рамках предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Учебным планом ООП НОО определено следующее распределение часов по годам обучения:

1 класс – 99 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю;

2 класс – 70 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;

3 класс – 70 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;

4 класс – 70 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май), проходит в форме:

- сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

- выполнение тестовых заданий по умениям и знаниям нормативов. На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форма зачета – письменное тестирование.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной общеобразовательной программы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
 - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- Регулятивные универсальные учебные действия:*
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные планируемые результаты по физической культуре представлены блоками «Ученик научится» и «Ученик получит возможность научиться».

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

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

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

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

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

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приемы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема.

Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор опускание вперед в вис присев толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры задания с использованием строевых упражнений: «Становись разойдись», «Смена мест», Игры задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях:

захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием хватом руки и ноги (снаружи, изнутри), хватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Легкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приемов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль

на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и птички». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «ишишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с определением основных видов деятельности

1-4 класс (303 часов)

Содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола. Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.</p>	<p>Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры. Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p>

<p>играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.</p>	<p>Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</p>	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены.</p>	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости,</p>	<p>Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное</p>

<p>приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом.</p> <p>Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса).</p> <p>Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.</p>	<p>значение. Уметь применять их в повседневной жизни.</p> <p>Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.</p> <p>Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом.</p> <p>Знать названия предметов их форму и предназначение.</p> <p>Знать название спортивного оборудования и его предназначение.</p> <p>Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет.</p> <p>Качественно выполнять эстафетные задания.</p> <p>Уметь работать в команде.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером.</p> <p>Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел «Футбол»</p>	
<p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге.</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.</p> <p>Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное</p>

Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъема, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега.

Тактическая подготовка

Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры.

сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.

Уметь технически верно выполнять элементы футбола.

Знать и понимать назначение того или иного действия.

Уметь контролировать собственные действия.

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.

Выполнять технические действия.

Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.

Объяснять основные элементы действий.

Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.

Описывать и демонстрировать техники владения мячом.

Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам.

Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.

Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях

Способность строить учебно-

	<p>познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов.</p> <p>Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.</p> <p>Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.</p> <p>Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Упражнения с гантелями и эспандером.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь моделировать технические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; - осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; - выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <p>Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок</p>

Обучение техническим приемам баскетбола: основные стойки - высокие, средние, низкие; и техника передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед.

Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки.

Упражнения на соединении частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.

Остановка в движении по звуковому сигналу.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.

Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.

Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.

позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.

Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.

Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).

Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объем, частота и иные.

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.

Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.

Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.

Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.

Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.

Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.

Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе

	<p>игровой деятельности.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>
МОДУЛЬ 2. САМБО	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, ее значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики.</p> <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культур важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Понятие о ФК и спорте.</p> <p>Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненноважных умений и навыков.</p>	<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.</p>

<i>Физическая культура человека</i>	
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для

поворотом в движении.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».

Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бедрах; упор, сидя сзади.

Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лежа на спине; перекаты в группировке вперед-назад; из группировки сидя перекат назад-вперед на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.

Равновесие с различным положением рук.

Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

или: из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперед в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лежа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.

Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику простых акробатических упражнений.

Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

Знать о прикладном значении

<p>Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади.</p> <p>Висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади.</p> <p>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах.</p> <p>Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p>Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком); Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки. Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком).</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде.</p> <p>Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>
<p>МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</p>	
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</p>	
<p><i>История и современное развитие физической культуры</i></p>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе легкой атлетикой.</p> <p>История легкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</p> <p>Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Определять и характеризовать</p>

<p>обороне).</p> <p>История олимпийских игр. Олимпийская символика. Легкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики.</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.</p> <p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости. Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности;</p> <p>Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию.</p> <p>Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры. Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.</p> <p>Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p>Владеть знаниями о поведении в</p>

	чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Организация своего активного отдыха.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурминут, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p>
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p> <p>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.</p> <p>Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Повороты на месте и в движении.</p> <p>Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.</p> <p>Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учетом функционального состояния.</p> <p>Различать и технически грамотно</p>

<p>туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.</p> <p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения для метания.</p> <p>Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сопротивления партнера, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	<p>выполнять различные варианты ходьбы.</p> <p>Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава.</p> <p>Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.</p> <p>Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.</p> <p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага.</p> <p>Ходьба разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.).</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)</p> <p>Определять величину нагрузки.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.</p> <p>Применять на практике полученные</p>

Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.

Кросс по слабопересеченной местности.

Чередование бега и спортивной ходьбы.

Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре.

Старт из различных исходных положений.

Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

Бег в коридоре 1-1,25 см из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмерке и виражу.

Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам.

Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с

знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.

Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности.

Включать в самостоятельные занятия изученный материал.

Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.

Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учетом уровня физической подготовленности.

Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмерке, дуге и виражу.

Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.

Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.

Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные

<p>места; стоя лицом; боком к месту приземления.</p> <p>Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки в длину: с места и разбега с определенной зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.</p> <p>Прыжки на определенное расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.</p> <p>Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>варианты многоскоков и т.п.).</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретенные умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p> <p>Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</i></p>	
<p>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого</p>

попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице». эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.	материала.
МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать ее значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.	Давать оценку погодным условиям и

	подготовке к уроку на свежем воздухе.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни	Формирование патриотизма и ответственности. Научатся поддерживать и укреплять иммунную систему организма.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись». Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Упражнения на лыжах для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные.</p> <p>Техническая подготовка. Передвижение ступающим шагом.</p> <p>Ходьба на неглубоком снегу; на глубоком; обходя различные препятствия; преодолевая подъемы по пологому склону (до 5 °); по крутому склону (до 8 10°).</p>	<p>Слышать и выполнять организационные команды. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств, необходимых человеку.</p> <p>Увеличение степени приспособляемости организма к физическим нагрузкам.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений.</p> <p>Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении физических упражнений.</p> <p>Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательных действий; добросовестное выполнение учебных заданий.</p> <p>Формирование стремления к физическому</p>

Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъем на склоне. Овладение техникой скользящего шага. Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода в облегченных условиях.

Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Элементарные движения конькового хода.

Задания прикладного характера. Движение на лыжах по дистанции 1000 м. Круговая эстафета с этапами по 150 м. Игры задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

развитию и самосовершенствованию.

Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.

Знать технику выполнения упражнений.

Уметь показать упражнения, контролировать величину нагрузки и дыхание в процессе выполнения упражнений.

Научиться перекрестной координации в работе рук и ног.

Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;

Освоить положения туловища при передвижении на лыжах.

Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне.

Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом.

Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.

Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками.

Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.

Совершенствование ловкости, быстроты и выносливости.

Научатся взаимодействовать в команде, логически мыслить и выстраивать тактику игры.

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Простейшие сведения из истории плавания.	Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.	Знать и применять правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Знать, применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.
<i>Физическая культура человека</i>	
Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.	Знать и применять правила соревнований в судействе плавания. Уметь правильно работать с секундомером, измерять и оценивать значение временных интервалов как в спорте, так и в повседневной жизни. Знать и демонстрировать оказание первой доврачебной помощи утопающему.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение движений ногами	Освоит и будет применять комплексы общеразвивающих упражнений пловца. Различать общеразвивающие упражнения и специальные упражнения пловца.

<p>имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Упражнения для освоения с водой.</p>	<p>Приобрести навык технически верного выполнения движений руками, ногами и в согласовании.</p> <p>Различать движения относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</p> <p>Уметь применять игровые и подводящие упражнения на воде как в плавательном бассейне, так и в открытом водоеме.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Выполнение профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы.</p> <p>Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь анализировать и прогнозировать собственные действия.</p> <p>Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p><i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды).</p> <p>Специальные упражнения на суше по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания.</p> <p>Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами.</p> <p>Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p> <p><i>Техническая подготовка.</i> Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплывание, передвижение по дну бассейна. Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры. Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине. Выполнение движений</p>	<p>Знать, характеризовать и выполнять общеразвивающие упражнения на суше.</p> <p>Уметь подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока.</p> <p>Знать, характеризовать и выполнять упражнения на развитие групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.</p> <p>Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Знать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой.</p> <p>Уметь выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Знать и представлять терминологию</p>

<p>ногами: кролем на груди и на спине, брассом. Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	<p>разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p> <p>Знать и демонстрировать способы простейшего контроля деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений по изучению техники спортивных способов плавания.</p> <p>Уметь взаимодействовать с учителем и одноклассниками вербальными и невербальными средствами общения.</p> <p>Различать основные способы плавания.</p> <p>Развивать и демонстрировать координационные способности.</p> <p>Демонстрировать технику основных способов плавания.</p> <p>Выполнять упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p>	
<p>Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные) Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки». спасателя способ транспортировки).</p>	<p>Научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p> <p>Уметь организовать и безопасно применять игры на воде в рамках урока и в каникулярное время; в бассейне и на открытом водоеме.</p>

Тематическое планирование 1 класс (всего 99 часов)

Разделы тематического планирования	Количество часов
Легкая атлетика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Гимнастика (17 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	17 ч
Лыжная подготовка (22 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока

Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Спортивно-оздоровительная деятельность	21 ч
Спортивные игры (40 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	40 ч
Плавание (4 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	4 ч

Тематическое планирование 2 класс (всего 68 часов)

Разделы тематического планирования	Количество часов
Легкая атлетика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Гимнастика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Лыжная подготовка (18 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока

Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Спортивно-оздоровительная деятельность	18 ч
Спортивные игры (14 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	14 ч
Плавание (4 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	4 ч

Тематическое планирование 3 класс (всего 68 часов)

Разделы тематического планирования	Количество часов
Легкая атлетика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Гимнастика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Лыжная подготовка (18 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока

Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Спортивно-оздоровительная деятельность	18 ч
Спортивные игры (14 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	14 ч
Плавание (4 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	4 ч

Тематическое планирование 4 класс (всего 68 часов)

Разделы тематического планирования	Количество часов
Легкая атлетика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Гимнастика (16 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	16 ч
Лыжная подготовка (18 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока

Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Спортивно-оздоровительная деятельность	18 ч
Спортивные игры (14 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	14 ч
Плавание (4 ч)	
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическая культура человека Способы двигательной деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Оценка эффективности занятий Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	4 ч