

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени И.Е.Кулакова»
с. Приуральское

РАССМОТРЕНА
школьным методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № 5
от «30» мая 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ»
с. Приуральское

В.И. Чапина
_____ Чапина В.И.

«29» августа 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Уровень начального общего образования
Срок реализации программы: 4 года

Составитель: Ульянова М.А.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6.10.2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- Приказами Министерства Образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576.

- планируемых результатов начального общего образования, примерной и авторской программы начального общего образования по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Разработана для организации учебного процесса по физическому воспитанию начального общего образования и составлена на основе ФГОС, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем. РПУП является базовой, имеет концентрическую структуру обучения. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей и возрастных особенностей младших школьников.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач: целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни,

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач (Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 года №1576):

- укрепление функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитии интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам
- активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. №540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в начальной школе выделяется 3 учебных часа в неделю 1 класса, 2 учебных часа в 2-4 классах. Общее число часов за год обучения составляет 99 часов в 1 классе, 68 часов во 2 – 4 классах. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению. 3 час в 2-4 классах реализуется за счет посещения спортивного кружка «ОФП»

Срок реализации 5 лет

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

СОДЕРЖАНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОЙ направленности реализуется через коми национальные игры.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, окружающего мира, математики.

Данный учебный предмет входит в предметную область «Физическая культура».

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 ч в неделю, 2-4 класс по 2 ч в неделю (всего 303 ч): в 1 классе 99 ч, во 2 - 4 классе по 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Из-за пятидневной учебной недели третий час физической культуры ведется в рамках внеурочной деятельности: кружок «ОФП»

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями на 31 декабря 2015 года) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 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;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов
- Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.
- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- *мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*
- *мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *стремления к совершенствованию физического развития;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*

Предметные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом» «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.
- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.
-

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;*
- *называть нетрадиционные виды гимнастики;*
- *определять способы регулирования физической нагрузки;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;*
- *выполнять комбинации из элементов акробатики;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;*
- *организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;*
- *играть в спортивные игры по упрощённым правилам.*

Метапредметные

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернета;*
- *анализировать приёмы Действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *сопоставлять физическую культуру и спорт;*
- *понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;*
- *различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов, вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

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; спортивнооздоровительная деятельность. Форма зачета — письменное тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре

1.1 Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2 Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3 Физические упражнения.

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

2. Способы физкультурной деятельности

2.1 Самостоятельные занятия.

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

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

2.3 Самостоятельные игры и развлечения.

2.4 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.

история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.

история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.

способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.

плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики:

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Этнокультурная составляющая содержания. Коми национальные игры: «*Гу да мач*», «*Дзебсясьом*», «*Шандыр-бандыр*», «*Тор — тор палич*», «*Стой, олень!*» «*Невод*», «*Ловля оленей*», «*Кто засмеется?*», «*Мышь и угол*», «*Кукушка*», «*В медведя*», «*Воробышек*», «*Медведь*».

1 КЛАСС

Теоретический раздел :

Знания о физической культуре

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

Плавание (теория)

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Практический раздел:

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»: выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки» , «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Сачки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись —разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» , «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; построение по линиям лицевая, средняя, линия штрафного броска.

Волейбол: ловля мяча двумя руками; передача от груди, из-за головы, правой и левой рукой.

На материале плавания :

- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.
- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

Теоретический раздел : Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Плавание (теория)

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине». Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Практический раздел:

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100° по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; построение по линиям лицевая, средняя, линия штрафного броска.

Волейбол: ловля мяча двумя руками; передача от груди, из-за головы, правой и левой рукой.

На материале плавания :

- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.

- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Теоретический раздел : Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание. Душ).

Плавание (теория)

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

Практический раздел:

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной»

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; построение по линиям лицевая, средняя, линия штрафного броска.

Волейбол: ловля мяча двумя руками; передача от груди, из-за головы, правой и левой рукой.

На материале плавания:

- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.
- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Теоретический раздел : Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Плавание (теория)

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди». Способы спортивного и прикладного плавания. Подвижные игры на воде.

Практический раздел:

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах; согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

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

На материале плавания:

- Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.
- история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- история развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.
- способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры.
- плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 500 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

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

На материале раздела «Лыжные гонки»

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	-Понятие о физической культуре- -Основные способы передвижения человека -Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	-Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. -Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
Физические упражнения 1 ч.		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	-Представление о физических упражнениях. -Представление о физических качествах. -Общее представление о физическом развитии. -Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (1 ч)		

Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	-Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. -Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. -Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	-Измерение показателей физического развития. -Измерение показателей развития физических качеств -Измерение частоты сердечных сокращений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	-Игры и развлечения в зимнее время года. -Игры и развлечения в летнее время года. -Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование (300 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)		

<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>-Оздоровительные формы занятий</p> <p>-Развитие физических качеств</p> <p>-Профилактика утомления</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность (299 ч)

Гимнастика с основами акробатики (66 ч)

<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно ! » «Вольно!», «Шагом марш!» «На месте!» «Равняйся ! » «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
---	---	--

<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
---	--	---

Легкая атлетика (89 ч)		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</p>	<p>Беговая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные</p>

изменяющимся направлением		ошибки в технике выполнения беговых
---------------------------	--	-------------------------------------

<p>движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча. Метание малого мяча</p>	<p>упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила</p>
---	---	---

		<p>техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
--	--	--

Лыжные гонки		
(73 ч)		
Передвижение на лыжах разными способами.	Лыжная подготовка.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
Повороты; спуски; подъемы; торможения	Технические действия на лыжах.	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
Подвижные и спортивные игры (67 ч)		

<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
--	------------------------	--

Плавание (теоретические знания)-5 часов

<ul style="list-style-type: none"> • Плавание (теоретические знания) : инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди. • история возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры. • историю развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно- 	<p>Плавание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Знать технику безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди. • историю возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры. • историю развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-
--	-----------------	---

<p>силовая подготовка, подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры. • плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры. 		<p>силовая подготовка, подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы саморегуляции самочувствия на уроках физической культуры. Скоростная подготовка, подвижные игры. • плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.
---	--	---

<p>На материале спортивных игр Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общефизическая подготовка из базовых видов спорта</p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
---	---	--

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. При оценке знаний обучающегося по разделу «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, уметь использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

2. По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками). Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» получают, когда двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» выставляется, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» выставляется, когда обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, когда имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» выставляется, когда обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретных физических способностей, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» ставится обучающемуся, который не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя.

Во-первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.

Оценка «5» - высокий уровень физической подготовленности.

Оценка «4» - средний уровень физической подготовленности.

Оценка «3» - низкий уровень физической подготовленности.

Во-вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости, темпы прироста могут быть выше.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д — демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К — полный комплект (для каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5—6 человек).

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	д
1.2	Лях В.И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—11 классов. — М.: Просвещение, 2008.	д
1.3	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение» 2011.	к
1.4	Рабочая программа по физической культуре	д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	М А. Яковлева. Стандарты оказания неотложной медицинской помощи. Методические рекомендации. Сыктывкар, 2005 г.	д
2.2	Е.Е.Шомысова. Спорт в Республике Коми: история и современность. Сыктывкар, 2008 г.	д
2.3	П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, «Учитель», 2008 г.	д
2.4	М.И.Васильева и др. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура 1-11 кл.». Волгоград, «Учитель», 2011 г.	д
2.5	А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура 1-11 кл.». Волгоград, «Учитель», 2012 г.	д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.С.Родиченко и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. Москва, «Советский спорт», 2012.	д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	п
4.2	Козел гимнастический	п
4.3	Канат для лазанья	п
4.4	Перекладина гимнастическая пристеночная	п
4.5	Стенка гимнастическая	п
4.6	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	к
4.7	Палка гимнастическая	к
4.8	Скакалка детская	к
4.9	Мат гимнастический	п
4.10	Гимнастический мостик	д
4.11	Обруч	к
4.12	Планка для прыжков в высоту	д
4.13	Стойка для прыжков в высоту	д
4.14	Секундомер	д

4.15	Рулетка измерительная	Д
4.16	Лыжи с креплениями и палками	К
4.17	Аптечка	Д

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п. п.	во	часо	Дата	При меча ние
--------	----	------	------	--------------------

	Наименование разделов и тем.						
	1 класс						
	Раздел 1.Лёгкоатлетические упражнения.	12		12			
1	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения прыжков.						
2	Техника выполнения прыжков в длину.Т.с. Когда и как возникли физическая культура и спорт.						
3	Отработка навыков бега.						
4	Отработка навыков бега. Учёт в беге на время.						
5	Отработка техники прыжков и медленного бега.						
6	Т. бега с ускорением. Прыжки в длину с места. Т.с.Современные Олимпийские игры.						
7	С.т.выполнения прыжков и медленного бега.						
8	Отработка т. медленного бега.						
9	Т. выполнения прыжков. Т.с. Приёмы закаливания.						
10	Т. выполнения прыжков . Учёт по бегу на 30 м.						
11	С. т. выполнения прыжков.Т.с. Что такое физическая культура						
12	С. т. выполнения прыжков в длину с учётом результатов.						
13	Раздел 2. Подвижные игры. Обучение т. ловли мяча.	15		15			
14	Т. ловли и ведения мяча. Т.с .Твой организм.						
15	Ознакомление с техникой метания мяча.						
16	С. т. ведения и метания мяча.						
17	С.т. метания мяча в цель.						
18	Т.длительного бега. Учёт по метанию в цель.						
19	Упражнения с мячом.						
20	С. т. выполнения прыжков и метания.						
21	Формирование навыков метания . Тренировка силы рук.						
22	Развитие гибкости.						
23	Сов-е навыков прыжков и метания мяча.П\и Прыгающие воробушки.						
24	Формирование навыков метания в						

	цель. П\и Два мороза.						
25	Формирование навыков метания. бега и прыжков.						
26	Совершенствование двигательных навыков . Развитие гибкости.						
27	Развитие гибкости и ловкости. П\и Пятнашки						
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	21		21			
28	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости.						
29	Обучение т. в. акробатических упражнений.						
30	С. навыков лазания. Развитие гибкости.						
31	Обучение т. акр. упражнений. Развитие равновесия.						
32	З. т. выполнения акр. упражнений.						
33	Произвольное лазание по канату.						
34-35	Учёт т. акр-х упр-й. Сов-е т. лазания по канату.						
36	Отработка навыка лазания по канату.						
37	Обучение висам. С.т. лазания.						
38	Отработка т. лазания.						
39	Учёт т. лазания. Выполнение висов и упоров.						
40	Упражнения в равновесии. Учёт по прыжкам в длину с места.						
41	Отработка акр-х упр-й. Фор-е навыков лазания по канату.						
42	Сов-е навыков вып-я акр-х упр-й.						
43	Отработка акр-х упр-й Формирование навыков лазания по канату.						
44	Обучение лазанию по канату.						
45	С. Лазания по канату ;акр-х упр-й. Учёт по подтягиванию.						
46	Лазание по канату; акр-е упр-я. Учёт по прыжкам в длину с места.						
48	Закр-е т. вып-я акр –х упр-й; лазания по канату.						
49	Учёт в лазании по канату произвольным способом.						
50	Раздел 4. Лыжная подготовка. Вводный . Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	30		30			
51	О. с т. ступающего шага.						
52	Совершенствование т. передвижения на лыжах ступ. шагом.						
53	С. т. передвижения на лыжах						
54	С. т. передвижения на лыжах.						
55	О с т. подъемов и спусков со склонов.						
56	Учёт по технике скольжения без палок.						
57	Закрепление т. подъёмов и спусков.						

58	Учёт по т. подъёма и спуска. С. т. передвижения на лыжах.						
59	Контроль прохождения дистанции на лыжах.						
60	С. т. спусков и подъёмов.						
61	Закрепление т. выполнения подъёмов и спусков.						
62	Соревнования на дистанции 500 метров						
63	Закрепление т. выполнения подъёмов и спусков.						
64	Контрольный забег на дистанцию 500 м.						
65	Отр-ка т. скользящего шага.						
66	Прохождение дистанции до 1 км.						
67	Отработка т. поворотов.						
68	Отработка т. спусков и подъёмов						
69	Сов-е т. передвижения на лыжах.						
70	Учёт по т. подъёмов и спусков.						
71	Контроль прохождения дистанции 500 м.						
72	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.						
73	Разучивание попеременного хода						
74	Закр- т. попер. хода						
75	Сов-е поперем. хода						
76	Учёт поперем. хода						
77	Закреп-е т. подъёмов и спусков.						
78	Сов-е т. подъёмов и спусков						
79	Учёт т. подъёмов и спусков.						
80	Раздел 5. Подвижные игры. Вводный. Совершенствование т. упражнений с мячом.	6		6			
81	Обучение метанию и ловле мяча.						
82	Отработка т. метания и ловли мяча.						
83	Отработка т. метания и ловли мяча. Развитие координации движений.						
84	Сов-е т. вып-я упр-й в равновесии.						
85	Учёт т. вып-я упр-й в равновесии. Развитие выносливости.						
86	Раздел 6. Лёгкоатлетические упражнения. Развитие координации движений. Учёт по прыжкам в высоту с прямого разбега.	11		11			
87	Т. выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.						
88	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.						
89	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.						
90	Отработка техники прыжков в длину с места.						
91	Упражнения на сохранение равновесия.						
92	Учёт по бегу на 30 м. Учёт по прыжкам в длину с места.						
93	Совершенствование т. бега с						

	преодолением препятствий.						
94	С. т. выполнения прыжков и челночного бега.						
95	Учёт по бегу на 500 м.						
96	Раздел 7 .Плавание (теоретические знания) : Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	4					
97	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
98	История развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
99	Плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.						
	2 класс.						
	Раздел 1. Лёгкоатлетические упражнения.	10		10			
1	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Как сохранить и укрепить здоровье? П/И «Пятнашки»						
2	Т. выполнения прыжков. Т.с. Приёмы закаливания.						
3	Т. выполнения прыжков . Учёт по бегу на 30 м.						
4	С. т. выполнения прыжков в длину с учётом результатов.						
5	Учёт по технике различных видов бега.						
6	Учёт по наклону туловища сидя на полу. Беговые упр-я.						
7	Формирование навыков вып-я прыжков. Развитие силы рук.						
8	Учёт по прыжкам в длину с разбега.Т.с.Органы чувств.						
9	Контроль по бегу на 30 м. Т.с.Скелет.						
10	Контроль по бегу на 1000 м.						
	Раздел 2. Подвижные игры.	6		6			
11	Т.Б. на уроках подвижных игр. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование т. метания малого мяча в цель.П/И Лисы и куры.						

12	Сов-е навыков прыжков и метания мяча. П\и Прыгающие воробушки.						
13	Формирование навыков метания в цель. П\и Два мороза.						
14	Совершенствование двигательных навыков . Развитие гибкости.						
15	Совершенствование навыков метания . Учёт по преодолению полосы препятствий.						
16	Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию.						
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упражнения на гибкость. П/И «Становись-разойдись»						
18	Упражнения в лазании и перелазании. Развитие гибкости.						
19	Совершенствование навыков лазания, перелазания, метания.						
20	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.						
21	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.						
22	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.						
23	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.						
24	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учёт по подтягиванию.						
25	Совершенствование лазания по канату, акробатических упражнений. Учёт по прыжкам в длину с места.						
26	Закрепление т. выполнения акробатических упражнений, лазания по канату.						
27	Учёт в лазании по канату произвольным способом. Т.с. Мышцы.						
28	Отработка т. акробатических упражнений. Эстафеты.						
29	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. П/И Скакалочка.						
30	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Т.с. Осанка. П/И Смена мест.						
31	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений. П/И Рыбак и рыбки.						
	Раздел 4. Лыжная подготовка.	18		18			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.						

	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.						
33	Ознакомление техники скользящего шага.						
34	Отработка техники скользящего шага Т.с.Сердце и кровеносные сосуды						
35	Совершенствование скользящего шага без палок.						
36	Формирование навыков ходьбы на лыжах.						
37	Подъём и спуск на лыжах со склона.						
38	Отработка техники подъёма и спуска со склона.						
39	Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс на 250 м.						
40	Закрепление техники передвижения на лыжах.						
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.						
42	Учёт по технике подъёмов и спусков.						
43	Контроль прохождения дистанции 500 м.						
44	Разучивание попеременного хода.						
45	Закрепление техники попеременного хода.						
46	Совершенствование техники попеременного хода.						
47	Учёт техники попеременного хода.						
48	Закрепление техники подъёмов и спусков.						
49	Совершенствование техники подъёмов и спусков.						
	Раздел 5. Подвижные игры.	10		10			
50	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.						
51	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.						
52	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.						
53	Метание мяча. Развитие силы рук.						
54	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.						
55	Развитие равновесия. Учёт по подтягиванию.						
56	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.						
57	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии. Развитие выносливости.						
58	Техника ведения баскетбольного мяча.						
59	Упражнения в равновесии. Отработка техники ведения баскетбольного мяча.						
	Раздел 6. Лёгкоатлетические упражнения.	5		5			

60	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Отработка техники выполнения прыжков и бега.						
61	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.						
62	Техника выполнения прыжков. Учёт по бегу.						
63	Учёт по прыжкам в длину с разбега.						
64	Учёт по прыжкам в длину с разбега.						
65	Раздел 7.Плавание (теоретические знания) : Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	4					
66	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
67	История развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
68	Плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.						
	3 класс.						
	Раздел 1. Лёгкоатлетические упражнения.	10		10			
1	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие общей выносливости.						
2	Т. бега с высокого старта.						
3	Учёт в беге на 30 м.Т.с Органы чувств.						
4	Отработка т. разбега в прыжках в длину.						
5	Контроль по прыжкам в длину.						
6	Сов-е т. вып-я прыжков в высоту.						
7	Учёт по подтягиванию. Т.с. Личная гигиена.						
8	Развитие выносливости- бег до 8 мин. Отр-ка прыжков в высоту.						
9	Сов-е Т. вып-я прыжков в высоту.Т.с.Мозг и нервная система.						
10	Сов-е т. вып-я прыжков в высоту. Учёт по бегу на 60 м.						
	Раздел 2. Подвижные игры	6		6			
11	Т.Б. на уроках подвижных игр. Сов-е т.						

	метания в цель.						
12	Ведение баскетбольного мяча.						
13	Сов-е т. ведения баскетбольного мяча.						
14	Сов-е навыков метания . Учёт по преодолению полосы препятствий.						
15	Развитие гибкости. Учёт по подтягиванию.						
16	Обучение т. вып-я упражнений с мячом в баскетболе.						
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	15		15			
17	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках гимнастики. Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.						
18	Отработка техники акробатических упражнений. Развитие гибкости.						
19	Лазание по канату произвольным способом. Развитие гибкости.						
20	Совершенствование т. выполнения акробатических упражнений.						
21	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.						
22	Отработка т. выполнения соединения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.						
23	Учёт по подтягиванию и бегу. Упражнения в равновесии.						
24	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.						
25	Упражнения в равновесии. Совершенствование т. лазания по канату.						
26	Обучение опорному прыжку через коня.						
27	Совершенствование т. опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.						
28	Совершенствование т. опорного прыжка через коня. Эстафеты.						
29	Перелазание через препятствие. ОРУ в движении. П/И Прокати быстрее мяч.						
30	Повторение акробатических упражнений. П/И Белые медведи.						
31	Прохождение полосы препятствий.						
	Раздел 4. Лыжная подготовка.	18		18			
32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.						
33	Совершенствование скользящего шага. Т.с. Органы дыхания.						
34	Учёт по технике выполнения						

	скользящего шага без палок.						
35	Отработка навыков в подъёмах и спусках.						
36	Учёт по технике подёма на склон.						
37	Формирование навыков ходьбы на лыжах.						
38	Закрепление техники передвижения на лыжах.						
39	Техника передвижения скользящим попеременным двухшажным ходом без палок.						
40	Техника выполнения подъёмов и спусков.						
41	Совершенствование техники скольжения без палок.						
42	Учёт умений по технике подъёмов и спусков.						
43	Контрольный забег на дистанцию 1000 м.						
44	Отработка техники скользящего шага.						
45	Закрепление техники скользящего шага.						
46	Совершенствование техники скользящего шага.						
47	Учёт техники скользящего шага.						
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах.						
49	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.						
	Раздел 5. Подвижные игры	10		10			
50	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование техники упражнений с мячом.						
51	Обучение прыжкам в высоту.						
52	Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча						
53	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.						
54	Техника ведения баскетбольного мяча.						
55	Оценка техники выполнения высокого старта. Учёт по подтягиванию.						
56	Упражнения в равновесии. Отработка техники ведения баскетбольного мяча.						
57	Отработка техники метания малого мяча.						
58	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.						
59	Совершенствование техники элементов баскетбола.						
	Раздел 6. Лёгкоатлетические упражнения	5		5			
60	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники						

	упражнений в равновесии.						
61	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.						
62	Учёт результатов в метании на дальность и в беге на 30 м.						
63	Упражнения на развитие равновесия.						
64	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега.						
65	Раздел 7. Плавание (теоретические знания) : Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	4					
66	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
67	История развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
68	Плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.						
	4 класс.						
	Раздел 1. Лёгкоатлетические упражнения.	10		10			
1	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника вып-я прыжков.						
2	Подготовка к бегу на длинные дистанции.						
3	Отработка т. вып-я прыжков в длину. Т.с.Органы пищеварения.						
4	Развитие выносливости- бег до 8 мин. Отработка прыжков в длину.						
5	Техника вып-я прыжков в высоту. Учёт по бегу на 60 м.						
6	Упражнения на развитие равновесия.						
7	Совершенствование т. по прыжкам в высоту и метанию с разбега.						
8	Учет по подтягиванию; прыжкам в длину с места.						
9	Урок – эстафета						
10	Кроссовая подготовка						
	Раздел 2. Подвижные игры.	6		6			

11	Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе.						
12	Т. ловли и передачи мяча в баскетболе .п/иПерестрелка.						
13	Обучение т. вып-я упражнений с мячом в баскетболе.						
14	Совершенствование т. подтягивания.Ознакомление с техникой прохождения полосы препятствий.						
15	Т. ведения баскетбольного мяча. Т.с. Самоконтроль.						
16	Упражнения в равновесии. Отработка т. ведения баскетбольного мяча.						
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.	15		15			
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.						
18	Техника выполнения акробатических упражнений.Т.С. Страховка.						
19	Лазание по канату. Закрепление изученных акробатических упражнений.						
20	Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Учёт т. выполнения акробатических упражнений.						
21	Упражнения в равновесии. Совершенствование т. лазания по канату.						
22	Обучение опорному прыжку на коня. Упражнение в равновесии.						
23	Совершенствование т. опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.						
24	Отработка т. опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.						
25	Совершенствование двигательных умений и навыков.						
26	Преодоление гимнастической полосы препятствий.						
27	Игры-эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.						
28	Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалками.						
29	Совершенствование т. выполнения упражнений в равновесии. ОРУ в движении.						
30	Лазание и перелезание. П/И Мяч – капитану.						
31	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков. П/И Перестрелки.						
	Раздел 4. Лыжная подготовка.	18		18			

32	Вводный. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.						
33	Учёт навыков спуска со склона . Преодоление дистанции 1500 м со скоростью.						
34	Попеременный двухшажный ход с палками.						
35	Одновременный двухшажный ход.						
36	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.						
37	Техника подъёма «Полуёлочкой» и «Лесенкой».						
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах.						
39	Развитие выносливости ходьба на лыжах по пересечённой местности.						
40	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.						
41	Разучивание техники торможений.						
42	Закрепление техники торможений.						
43	Совершенствование техники торможений плугом и упором.						
44	Учёт техники торможений.						
45	Отработка техники спусков и подъёмов.						
46	Закрепление техники спусков и подъёмов.						
47	Совершенствование техники спусков и подъёмов.						
48	Учёт техники спусков и подъёмов.						
49	Преодоление дистанции 1500 м со скоростью.						
	Раздел 5. Подвижные игры.	10			10		
50	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках подвижных игр. Освоение техники прыжков в высоту.						
51	Отработка техники метания малого мяча.						
52	Техника метания и ловли малого мяча.						
53	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.						
54	Совершенствование техники элементов баскетбола.						
55	Оценка техники выполнения высокого старта. Учёт по подтягиванию.						
56	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.						
57	Совершенствование техники элементов баскетбола.						
58	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.						
59	Учет по прыжкам в длину с места.						

	Раздел 6. Лёгкоатлетические упражнения.	5		5			
60	Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.						
61	Беговые упражнения. КУ.						
62	Техника выполнения прыжков в длину.						
63	Техника выполнения прыжков в длину с места.						
64	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с разбега.						
65	Раздел 7. Плавание (теоретические знания) : Инструктаж по технике безопасности по плаванию; плавательные упражнения; совершенствование в/с на спине и груди.	4					
66	История возникновения ВФСК ГТО. Что такое ВФСК ГТО и для чего надо сдавать комплекс. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
67	История развития советско-российского спорта по видам спорта, изучаемых в школьной программе. Скоростно-силовая подготовка, подвижные игры.						
68	Плавание – стили, способы спортивного и прикладного плавания. Скоростная подготовка, подвижные игры.						