

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

Ситник Ольга
Владимировна
Директор
МБОУ СОШ № 4

Подписано цифровой
подписью: Ситник Ольга
Владимировна Директор
МБОУ СОШ № 4
DN: cn=Ситник Ольга
Владимировна Директор
МБОУ СОШ № 4
Дата: 2021.01.26 15:01:03
+05'00'

Приложение к основной
образовательной программе
начального общего образования
МБОУ СОШ № 4
(в ред. от 21.06.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
начальное общее образование
1-4 класс

2019

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета

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

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Способы физической деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Подвижные игры - «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Волейбол» («Пионербол»)

Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра «пионербол».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации – различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

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

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

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

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

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

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, тренажеры — механотерапия и т.д.). Упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как

общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – пионербол, баскетбол, футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы	Количество часов			
			1кл	2кл	3кл	4кл
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	-	2	2	2
		Баскетбол	6	6	6	6
		Пионербол (волейбол)	-	8	8	8
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	16	16	16	16
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	16	20	20	20
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	14	16	16	16
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Народные игры»	14	В процессе уроков		
Итого:			66	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на

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

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

История олимпийских игр.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры.

Представлять теоретические сведения об истории и развития физической культуры, её значение в жизни человека.

Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.

Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом

Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм.

<p>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями.</p> <p>«Простые» русские народные игры и развлечения.</p>	<p>Осваивать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.</p>
--	---

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

<p>Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</p>	<p>Составлять и соблюдать режима дня в повседневной жизни.</p> <p>Понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры</p> <p>Составлять комплексы упражнений Для утренней зарядки и физкультминуток</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений на формирование осанки, профилактике плоскостопия, упражнения с предметом и без него.</p>
--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.</p> <p>Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки.</p>	<p>Выполнять упражнения организационного характера.</p> <p>Проявлять дисциплинированность.</p> <p>Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.</p>
--	---

<p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты.</p> <p>Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов</p>	<p>Осваивать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Уметь применять их в повседневной жизни.</p> <p>Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой</p> <p>Организовывать и проводить проведения эстафет. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ) Раздел «Футбол»</p>	
<p><i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге.</p> <p><i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней стороной стопы, носком, пяткой на месте, в движении. Удары на точность: в ноги</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений. Контролировать собственные действия.</p> <p>Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом.</p>

<p>партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы с изменением направления, с изменением скорости движения. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Эстафеты; подвижные игры.</p>	<p>Ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакающих и оборонительных действиях Контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Основные стойки - высокие, средние, низкие; техники передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, Броски мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p> <p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель»,</p>	<p>Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Выполнять правила игры в процессе соревновательной деятельности.</p>

«охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	
Раздел Волейбол (Пионербол)	
Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра «пионербол».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.

МОДУЛЬ 2. САМБО. Раздел Гимнастика.

Раздел «Гимнастика».	
<p>Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Равновесие с различным положением рук.</p> <p>Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</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>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>

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

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

Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, присев.

Висы лёжа, лёжа согнувшись.

Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приема.

Передвижения и повороты на гимнастическом бревне .

Опорный прыжок через козла вширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Подвижные игры: «карлики и великаны», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «часовые и разведчики», «охотники и утки»,

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

Осваивать технику простых акробатических упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Выполнять упражнения на низкой перекладине.

Выполнять передвижения по гимнастической стенке.

Выполнять лазание по канату.

Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры.

<p>«эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий». Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде.</p>
--	---

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

<p>Разновидности ходьбы - обычная, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Челночный бег и беговые эстафеты. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки (многократные) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам. Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.</p>	<p>Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Осваивать технику выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. Выполнять старт из различных исходных положений. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
---	---

<p>Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге. Метание мяча на точность и дальность, в цель. Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». эстафеты - «прыжки со скакалкой» и др. Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи» и др.</p>	<p>Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.</p> <p>Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>
---	---

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

<p>Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Выполнение команды «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись».</p> <p>Передвижение ступающим шагом. Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Овладение техникой скользящего шага.</p> <p>Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.</p> <p>Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода- в облегченных условиях.</p> <p>Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.</p>	<p>Слышать и выполнять организационные команды.</p> <p>Сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне.</p> <p>Согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.</p> <p>Выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>
--	--

<p>Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.</p> <p>Элементарные движения конькового хода. Движение на лыжах по дистанции 1000 м</p> <p>Круговая эстафета с этапами по 150 м.</p> <p>Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».</p>	<p>Выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p>
---	---

МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)

<p>Русские народные игры:</p> <p>Игры, отражающие отношение человека к природе:</p> <p>«два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.</p> <p>Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и</p>	<p>Моделировать представление об играх, отражающих отношение человека к природе.</p> <p>Соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками.</p> <p>Демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.</p> <p>Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.</p>
---	---

рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи»

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости:

«бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

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

Умение организации отдыха и досуга.

Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.