

Физическая культура

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности слабослышащих и позднооглохших учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости, а так же с учётом негативных факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся.

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности человека: знания о природе (медико-педагогические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной активности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из базовых видов спорта. А также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических подразделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для беснежных зим заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Пояснительная записка

Место предмета в учебном плане

№	Предметная область	Учебный предмет	Число учебных часов в неделю				
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
	Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	3
		Итого за год:	99	102	102	102	102

Из 21 одного часа обязательной части недельного учебного плана на физическую культуру отводится только в 1 - 5 классах по 3 часа в неделю:

Используемый УМК

Разработана в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ на основе АООП НОО КГБОУ ШИ 6 (вариант 2.2) при использовании УМК / В.И.Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 стр.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у слабослышащих и позднооглохших обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируется система ценностных ориентиров:

ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе средствами учебного предмета;

ценность красоты и гармонии – основа эстетического воспитания через приобщение ребёнка к занятиям спортом как средству гармонизации тела и духа;

ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования;

ценность труда и творчества - в процессе организации учебной деятельности средствами физической культуры у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду, лежащему в основе успеха;

ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны;

ценность патриотизма - любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе для слабослышащих и позднооглохших обучающихся является освоение ими 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».

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы).

Метапредметные результаты отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 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;
- желание и умения вступать в устную коммуникацию с детьми и взрослыми в знакомых обучающимся типичных жизненных ситуациях при решении учебных, бытовых и социокультурных задач;
- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- формирование умения сознательно принимать пространственное положение тела и его частей для результативного выполнения движений упражнений; следить за осанкой и регулировать её в учебной деятельности, ходьбе, беге;
- владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений; знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- выражение эмоциональной отзывчивости на удовлетворение двигательной активности; проявление интереса к занятиям физической культурой и интерес к спорту;

- контролирование своего самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений);
- понимание инструкции в ходе участия в играх и при выполнении физических упражнений; рассказывание о правилах организации игр и овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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 двухтрёх 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.

Тематическое планирование курса «Физическая культура»

№	Раздел программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1 класс (99 часов)			
1	Знания о физической культуре	5	
2	Способы физкультурной деятельности	4	Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
3	Физическое совершенствование	90	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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	87	
3.2.1	Лёгкая атлетика	27	
	<i>Беговая подготовка</i>	<i>14</i>	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа.

		<p>Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.</p> <p>Понятие «короткая дистанция».</p> <p>Развитие скоростных качеств, выносливости</p> <p>Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Смешанное передвижение до 1 км.</p> <p>Равномерный, медленный бег до 8 мин.</p> <p>6-минутный бег.</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».</p>
<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры «Парашиотисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».</p> <p>Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>
<i>Броски большого, метания малого мяча</i>	6	<p>Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.</p> <p>Подвижная игра «К своим флажкам»,</p>

			«Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей
3.2.2	Подвижные спортивные игры	и 33	
	<i>Подвижные игры</i>	12	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	21	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.
3.2.3	Гимнастика элементами акробатики	с 27	
	<i>Движения передвижения строем</i>	и 5	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них.

		<p>Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Игра «Не ошибись!»</p> <p>Перешагивание через мячи</p>
<i>Акробатика</i>	6	<p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны.</p> <p>Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Ранее изученная акробатическая комбинация.</p> <p>Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p>
<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <p>С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p>В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.</p> <p>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</p>

			согнувшись со сходом вперед ноги.
	<i>Прикладная гимнастика</i>	9	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
2 класс (102 часа)			
1	Знания о физической культуре	5	Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
2	Способы физкультурной деятельности	4	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела.

			Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
3	Физическое совершенствование	93	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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	90	
3.2.1	Лёгкая атлетика	30	
	<i>Беговая подготовка</i>	16	<p>Равномерный медленный бег 8 мин.</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег в заданном коридоре.</p> <p>Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p> <p>Бег 1 км без учета времени.</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности.</p> <p>Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p>
	<i>Прыжковая подготовка</i>	8	<p>Прыжки с поворотом на 180°.</p> <p>Прыжок с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.</p> <p>Прыжок с высоты (до 40 см).</p> <p>Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.</p>

			Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>	6	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»
3.2.2	Подвижные спортивные игры	и 36	
	<i>Подвижные игры</i>	8	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.
3.2.3	Гимнастика элементами акробатики	с 27	
	<i>Движения передвижения строем</i>	и 3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».
	<i>Акробатика</i>	9	Группировка.

		<p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов</p>
<p><i>Снарядная гимнастика</i></p>	<p>8</p>	<p>Вис стоя и лежа. В виси спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?».</p>

			«Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».
	<i>Прикладная гимнастика</i>	7	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».
3 класс (102 часа)			
1	Знания о физической культуре	4	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств
2	Способы физкультурной деятельности	5	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время

			<p>выполнения физических упражнений.</p> <p>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.</p>
3	Физическое совершенствование	93	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>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.</p>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	
3.2.1	Лёгкая атлетика	27	
	Беговая подготовка	14	<p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>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.</p>

	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках</p>
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>	6	<p>Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании</p>
3.2.2	Подвижные спортивные игры	и 36	
	<i>Подвижные игры</i>	8	<p>Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	11	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит).</p>

		<p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.</p>
<p><i>Подвижные игры на основе волейбола</i></p>	11	<p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.</p> <p>Остановка скачком после ходьбы и бега.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p> <p>Передачи с набрасыванием партнера через сетку.</p> <p>Многократные передачи в стену.</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p>
<p><i>Подвижные игры на основе футбола</i></p>	6	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Удар с места и с разбега по неподвижному</p>

			<p>мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол</p>
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	27	
	<i>Акробатика</i>	9	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	11	<p>Вис стоя и лежа.</p> <p>Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке</p> <p>Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в виси.</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног</p>

			<p>на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.</p> <p>Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.</p> <p>Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».</p>
	<i>Прикладная гимнастика</i>	7	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».</p>
4 класс (102 часа)			
1	Знания о физической культуре	4	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	5	<p>Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.</p>

			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
3	Физическое совершенствование	93	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	
3.2.1	Лёгкая атлетика	27	
	<i>Беговая подготовка</i>	<i>14</i>	<p>Равномерный медленный бег 3мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).</p> <p>Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.</p> <p>Бег с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег на скорость в заданном коридоре.</p> <p>Бег на скорость (30 м), (60 м).</p> <p>Старты из различных и.п.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Круговая эстафета.</p> <p>Кросс (1 км) по пересеченной местности.</p> <p>Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-</p>

			спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».
	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p>Равномерный медленный бег 3мин.</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).</p> <p>Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.</p> <p>Бег с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег на скорость в заданном коридоре.</p> <p>Бег на скорость (30 м), (60 м).</p> <p>Старты из различных и.п.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Круговая эстафета.</p> <p>Кросс (1 км) по пересеченной местности.</p> <p>Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p>
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>	6	<p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p> <p>Бросок мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Бросок мяча на дальность. Игра</p> <p>Бросок набивного мяча.</p> <p>Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».</p>
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	36	
	<i>Подвижные игры</i>	8	<p>Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»,</p>

		<p>«Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара-шютисты».</p> <p>Эстафеты с предметами.</p>
<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	11	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте</p> <p>Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p> <p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».</p>
<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	11	<p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во</p>

			<p>встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p>
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	6	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Бег с ускорениями по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Игра Мини-футбол</p>
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	27	
	<i>Акробатика</i>	9	<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Выполнение ранее изученных</p>

		<p>гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.</p> <p>Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p>
<i>Снарядная гимнастика</i>	11	<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.</p> <p>Подтягивания в вися.</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Перелезание через препятствие.</p> <p>Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.</p> <p>Комбинация на бревне.</p> <p>Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».</p>
<i>Прикладная гимнастика</i>	7	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>

			Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».
5 класс (102 часа)			
1	Знания о физической культуре	4	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2	Способы физкультурной деятельности	5	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. 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
3	Физическое совершенствование	93	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2	Спортивно-	90	

	оздоровительная деятельность		
3.2.1	Лёгкая атлетика	27	
	<i>Беговая подготовка</i>	14	<p>Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p>
	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p>Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и</p>

			зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».
	<i>Броски большого, метания малого мяча</i>	6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».
3.2.2	Подвижные спортивные игры	и 36	
	<i>Подвижные игры</i>	8	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу»,

		«Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».
<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	11	<p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p>
<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	6	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Бег с ускорениями по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Удар с места и небольшого разбега по</p>

			<p>неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Игра Мини-футбол</p>
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики	27	
	<i>Акробатика</i>	9	<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок назад.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.</p> <p>Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	11	<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.</p> <p>Подтягивания в вися.</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Перелезание через препятствие.</p> <p>Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Ходьба танцевальными шагами по бревну</p>

		<p>(высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.</p> <p>Комбинация на бревне.</p> <p>Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».</p>
<i>Прикладная гимнастика</i>	7	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».</p>

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
на уроках физической культуры**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	2
1.	Учебник по физической культуре
1.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
1.3.	Методические издания по физической культуре для учителей
2.	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2.2.	Плакаты методические
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения
3.	
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
3.2.	Аудиозаписи
4.	<i>Гимнастика</i>
4.1.	Стенка гимнастическая
4.2.	Бревно гимнастическое напольное
4.3.	Бревно гимнастическое высокое
4.4.	Козел гимнастический
4.5.	Перекладина гимнастическая
4.6.	Канат для лазания, с механизмом крепления
4.7.	Мост гимнастический подкидной
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая
4.9.	Скамейка гимнастическая мягкая
4.10.	Комплект навесного оборудования
4.11.	Контейнер с набором т/а гантелей
4.12.	Скамья атлетическая, наклонная
4.13.	Коврик гимнастический
4.14.	Станок хореографический
4.15.	Акробатическая дорожка
4.16.	Маты гимнастические
4.17.	Мяч набивной (1 кг)
4.18.	Мяч малый (теннисный)
4.19.	Скакалка гимнастическая
4.20.	Мяч малый (мягкий)
4.21.	Палка гимнастическая
4.22.	Обруч гимнастический
4.23.	Коврики массажные
4.24.	Сетка для переноса малых мячей
4.25.	Канат для перетягивания

	<i>Легкая атлетика</i>
4.26	Планка для прыжков в высоту
4.27	Стойки для прыжков в высоту
4.28	Барьеры л/а тренировочные
4.29	Флажки разметочные на опоре
4.30	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
4.31	Рулетка измерительная (10м; 50м)
4.32	Номера нагрудные
4.33	Палочка эстафетная
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
4.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4.35	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
4.36	Мячи баскетбольные
4.37	Сетка для переноса и хранения мячей
4.38	Стойки волейбольные универсальные
4.39	Сетка волейбольная
4.40	Мячи волейбольные
4.41	Мячи футбольные
4.42	Насос для мячей
4.43	Фишки
4.44	Мячи гандбольные
4.45	Набор мягких модулей
5.	
5.1	Спортивный зал игровой
5.2	Спортивный зал гимнастический
5.3	Зоны рекреации
5.4	Кабинет учителя
5.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
6.	
6.1	Легкоатлетическая дорожка
6.2	Сектор для прыжков в длину
6.3	Сектор для прыжков в высоту
6.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
6.5	Большое футбольное поле
6.6	Площадка игровая баскетбольная
6.7	Площадка игровая волейбольная

