

## **Планируемые результаты**

**К личностным результатам** освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Минимальный уровень:** представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:** практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

### **Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика** Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с

подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висающего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>1</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
2	Бег. Общая физическая подготовка. Бег 200 м. с высокого старта. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
3	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
4	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
5	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
6	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
7	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
8	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1

10	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
11	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
12	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
13	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
14	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
15	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1
16	Прыжки в длину с места. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «Зайчики»	1
17	Прыжки в длину с места. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	1
18	Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «Зайчики»	1
19	Прыжки в длину с места. Зачёт. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1
20	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1
21	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
22	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
23	Метание колец на шести. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
24	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
25	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1

26	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
27	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
	<b>Подвижные игры</b>	14
28	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	1
29	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1
30	Отработка подачи мяча	1
31	Передача мяча в парах.	1
32	Передача мяча в парах	1
33	Учебная игра «Пионербол»	1
34	Учебная игра «Пионербол»	1
35	Учебная игра «Пионербол»	1
36	Зачетное занятие. Игра «Пионербол»	1
37	Игра в эстафеты без предметов	1
38	Игра в эстафеты с мячами	1
39	Игра в эстафеты с обручами	1
40	Этапы	1
41	Этапы	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
42	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1
43	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1
44	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1
45	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
46	Прыжки в длину с места. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
47	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «Зайчики»	1
48	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «Зайчики»	1
49	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
50	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей.	1
51	Метание теннисного мяча. Зачет.	1