

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 11»

РЕКОМЕНДОВАНО
решением педагогического
совета
Протокол
от « 30 » августа 2021 №

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Т.Н.Бондарчук
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
от « 30 » августа 202

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

СОСТАВИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

БАРАННИКОВА Т.В.

г.Шахтерск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	30
V. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ КОЛИЧЕСТВУ КОНТРОЛЬНЫХ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ	91
VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	106

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая образовательная программа составлена в соответствии с

Государственными образовательными стандартами и с учетом Примерной основной образовательной программы начального образования по физической культуре.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

В соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24 апреля 2015 года № I-143П-НС), физическая культура является органической частью культуры, сферой деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Предметом обучения физической культуре в начальной общеобразовательной организации является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеурочной деятельности 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 слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности.

1.1. Нормативное обеспечение изучения учебного предмета «Физическая культура»

Главная задача данного программного документа и нормативных документов – помочь педагогам организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС от

- 12.06.2019 № 41-ІІНС, от 18.10.2019 № 64-ІІНС, от 13.12.2019 № 75-ІІНС, от 06.03.2020 № 107-ІІНС, от 27.03.2020 № 116-ІІНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утвержденным постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №І-143П-НС;
 - Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утвержденным постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №І-123П-НС;
 - Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
 - Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утвержденной Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
 - Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утвержденная совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
 - Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утвержденной Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
 - Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
 - Государственного образовательного стандарта начального общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 119-НП (в ред. Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 23 июня 2021 г. № 78-НП);
 - Примерной основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021г. № 682);
 - Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 134 с.
 - Лях В.И., Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации ФГОС. Издательство: [Просвещение](#), 2019 г. Серия: [Школа России \(ФГОС\)](#).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Государственного образовательного стандарта, данная программа для 1–4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ Донбасса и его историю, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом основного общего образования направлены на обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс

Знания о физической культуре. Значение физической культуры для развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, хорошего настроения, учёбы, отдыха. Гимнастика как средство укрепления здоровья и активного долголетия. Гимнастический инвентарь. Гимнастическое оборудование. Общие сведения о лёгкой атлетике. Общие сведения о спортивных играх. Общие сведения о плавании. Стили плавания.

Из истории физической культуры. Общие сведения о видах спорта. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа

Физические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток. Упражнения для формирования правильной осанки.

Основы безопасности занятий Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения на игровых и спортивных площадках во внеурочное время.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде для занятий в различных условиях. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьников. Гигиена пловца.

Здоровый образ жизни. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток, упражнения для формирования правильной осанки.

2 класс

Знания о физической культуре. Общие сведения о гимнастике. Виды лёгкой атлетики. Значение спортивных игр для укрепления и сохранения здоровья.. Значение беговых и прыжковых упражнений для развития ловкости и скорости. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила поведения при получении травм и несчастных случаях. Правила поведения обучающихся на воде.

Из истории физической культуры. Гимнастика как олимпийский вид спорта.. Краткая история возникновения дзюдо. Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо.

Здоровый образ жизни. Режим дня школьника.

Гигиенические знания. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьников. Гигиена пловца. Правила гигиены на занятиях по дзюдо.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Общие сведения о пользе занятий физическими упражнениями в после урочное время. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток. Упражнения для формирования правильной осанки. Техника самостраховки в дзюдо.

3 класс

Знания о физической культуре. Значение гимнастики в развитии физических качеств. Виды лёгкой атлетики. Общие сведения и основные понятия спортивных игр. Отличие дзюдо от других видов борьбы. Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, ловкости, гибкости, выносливости. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Гимнастика как олимпийский вид спорта.. История развития физической культуры и первых соревнований. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Дзюдо как часть системы физического воспитания.

Физические упражнения. общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток. Упражнения для формирования правильной осанки. Техника самостраховки в дзюдо.

Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями. Значение закаливания. Переохлаждение. Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие обучающихся. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Определение уровня физической нагрузки по показателю частоты пульса.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Общеразвивающие упражнения без предмета, со спортивными предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, флажками, скакалками и др.) комплексы упражнений: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; утренней гимнастики без предметов (имитационного характера), с предметами (гимнастической палкой, с флажками, с мячом, скакалкой и др.), физкультурные паузы и физкультурные минутки.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Упражнения для формирования правильной осанки. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кётле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура человека. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Гимнастика как средство укрепления здоровья и активного долголетия.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Общие сведения о видах спорта. 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. Современное олимпийское движение, идеалы и ценности олимпийского движения. Общие сведения о гимнастике. История развития гимнастики. Общие сведения и основные понятия спортивных игр. История развития плавания. Развивающее значение плавания. Дзюдо как олимпийский вид спорта. Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо.

Физические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток. Упражнения для формирования правильной осанки.

Основы безопасности занятий: Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила поведения при получении травм и несчастных случаях. Правила поведения обучающихся на воде.

Гигиенические знания. Страхование во время выполнения гимнастических упражнений. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Основные требования к проведению водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильная осанка и её значение. Режим, питание и гигиена. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьников. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиена пловца. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности обучающихся.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни обучающихся. Двигательный режим учебного и выходного дня. Значение спортивных игр для укрепления и сохранения здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека; значение напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Общие сведения о пользе занятий физическими упражнениями в послеурочное время. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Определение уровня физической нагрузки по показателю частоты пульса. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кетле. **Определение уровня координационной функции** нервной системы. Индекс Ромберга.

Понятие о физической подготовке.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Способы контроля физической нагрузки. Значение беговых и прыжковых упражнений для развития ловкости и скорости.

Общеразвивающие упражнения без предмета, со спортивными предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, флажками, скакалками и др.);

комплексы упражнений: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; утренней гимнастики без предметов (имитационного характера), с предметами (гимнастической палкой, с флажками, с мячом, скакалкой и др.), физкультурные паузы и физкультурные минутки.

СПОСОБЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Лёгкая атлетика

Разновидности бега: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 500 метров;

прыжки: техника прыжка в длину с места;

метание: техника метания теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (3-4 метров).

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо и налево прыжком; команды: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»;

элементы акробатики: группировка в положении лёжа на спине; перекаты в группировке, стойка на лопатках согнув ноги;

упражнения в лазании: лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; лазание по гимнастической стенке разнообразными и одноименными способами; перелезание через гимнастического коня;

упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки;

танцевальные упражнения: ходьба под музыку, шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону, шаги польки.

упражнения в упорах и висах: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа, переход в вис присев из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд; из упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, в висе на канате.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Основы знаний по виду спорта Дзюдо. Вид спорта дзюдо. Значение физической культуры для развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся. Основные приемы самостраховки. Правила безопасного поведения в местах занятий.

Ходьба и бег. Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», обегая препятствия, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения. Общеобразовательные упражнения в движении и на месте. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.

Техническая подготовка. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. Упражнения по сигналу: Из упора

присев левую ногу на живот, на спину; из упора присев перекаат с обхватом голени на бок – вправо, влево.

Самостраховка на основе вида спорта дзюдо: в группировке из упора присев, перекаат на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату).

Подвижные игры и эстафеты вида спорта дзюдо: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры.

Знания. Общие сведения о подвижных играх; правила игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр.

Игры с элементами строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимания: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей.

«Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Верёвка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с элементами бега. «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробы и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с элементами метания. «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого называли - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Спортивные игры.

Элементы волейбола, баскетбола, гандбола: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола, перебрасывание мяча в парах, тройках перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; удары мяча об пол одной и двумя руками, ведение мяча на месте, броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола);

элементы футбола: остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств. Способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Комплекс упражнений гигиенической гимнастики. Комплексы физических упражнений для физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Режим дня учащегося первого класса. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, хорошего настроения, учёбы, отдыха. Составление режима дня. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самооценка уровня развития двигательных качеств.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Требования ГФСК «ГТО ДНР».

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

1. Бег 30 м.
2. Наклон вперед.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 м.
5. Поднимание туловища
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук.
7. Бег 300м или смешанное передвижение 600м

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Плавание

Теоретические сведения. Общие сведения о плавании. Стили плавания. Правила безопасности во время занятий плаванием.

Техническая подготовка. На суше: общеразвивающие упражнения, имитация движений пловца: подготовительные упражнения движения руками и ногами стилем «кроль» на груди и кроль на спине.

Техническая подготовка. В воде: Упражнения для ознакомления с водным пространством: передвижение по дну бассейна с выполнением гребковых движений руками, передвижение прыжками, бегом, с подскоками. Держась руками за бортик, приседание с погружением; выдох в воду; открывание глаз в воде. Выполнение движений ногами и гребковых движений руками.

Упражнения: «Поплавок», «Звёздочка», «Медуза», «Стрелочка» на груди и на спине. Плавание с доской и движением ног, кролем на груди, на спине.

Игры в воде: «Водолазы», «Рыбка в сетке», «Искатели сокровищ», «Водный волейбол», «Охотник и утки».

Лыжные гонки

Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, обращения с инвентарем и ухода за ним, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Передвижения на лыжах. Повороты на месте. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.

2 класс

Легкая атлетика

Бег на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 м.; чередование ходьбы и бега на дистанции 600-800 м., бег 300 метров, медленный бег до 4 минут;

прыжки в длину с места (отталкивание, полет, приземление), на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением; прыжки через короткую и длинную скакалку;

метания теннисного мяча правой и левой рукой с места вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (5-6 метров), на заданное расстояние метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперед-вверх из исходного положения - стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) – марш!», «По диагонали – марш!», передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры,

перестроение из колонны по одному в колонну по два, команды «На два (четыре), шага разомкнись!»;

элементы акробатики: перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;

упражнения на освоение навыков лазанья: лазание по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом рук, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами, перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); подтягивание на руках лёжа на животе и бёдрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки);

упражнения в равновесии: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, стойка с поднятыми в стороны руками стоя на полу, на скамейке; ходьба по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки, бег по гимнастической скамейке; повороты кругом на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки;

танцевальные упражнения: III позиция ног, танцевальные шаги: переменный, полька, галоп в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой;

упражнения в упорах и висах: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа; переход из упора присев в упор стоя; упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев; из упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа, в висе на канате.

прыжки и подготовительные упражнения: перелезание через гимнастического коня, упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке, прыжки через скакалку.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Основы знаний по виду спорта Дзюдо. Краткая история возникновения дзюдо. Режим дня школьника. Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо. Правила гигиены на занятиях по дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий.

Ходьба и бег. Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади) ходьба ногами вперед и вперед спиной. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания. Поднимание туловища из положения лёжа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.

Техническая подготовка. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. Перекаты правым, левым боком в группировке. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещение в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу - из упора присев лечь на живот, на спину; из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево. Прыжки на месте с поворотами на 180° вправо и влево. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату). Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка»,

«Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры.

Знания. Значение подвижных игр для развития физических качеств. Правила безопасности во время занятий подвижными играми.

Игры и игровые задания для развития координационных способностей. «Попробуй-ка, поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы весёлые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?».

Игры и игровые задания с элементами бега. «Быстро возьми - быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы - весёлые ребята», «Конники-спортсмены».

Разновидности бега в играх: "Охрана перебежек", "Эстафета по полосе препятствий", "Пробеги над скакалкой".

Техника прыжка через короткую скакалку на месте на двух ногах, на одной ноге в подвижных играх "Перепрыгни", "Считай до 20", "Кто первый".

Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеёк», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде».

Прыжковые упражнения в подвижных играх: «Не попадись», «Ловишка на одной ноге», эстафеты с прыжками.

Игры и игровые задания с элементами метания. «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал - садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням».

Метанию мяча в цель в подвижных играх: «Мяч вдогонку», «Снайперы», «Ловишки с мячом».

Игры и игровые задания с лазанием. «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Элементы силовых упражнений на гимнастической стенке, с набивным мячом весом 1 кг, в подвижных играх: "Преодолей полосу препятствий", "Сирена", "Вытолкни мяч".

Элементы стретчинг-упражнений в подвижных играх: "Ручеёк", "Туннель", «Перекасти-поле».

Игры с выполнением тестовых упражнений.

Спортивные игры.

Элементы волейбола: подбрасывание волейбольного мяча и ловля с поворотами и перемещениями; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу;

броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола);

элементы футбола: остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками;

элементы баскетбола и гандбола: перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Основные требования к проведению водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильная осанка и её значение. Режим, питание и гигиена.

Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учёбе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Общие сведения о пользе занятий физическими упражнениями в после урочное время. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Комплексы утренней зарядки и физкультминуток, по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Организация и проведение подвижных игр и простейших соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). Правила взаимодействия с игроками.

Физическое совершенствование

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Влияние величины нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).

ГФСК «ГТО ДНР».

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

1. Бег 30 м.
2. Наклон вперед.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 м.
5. Поднимание туловища
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук
7. Бег 300м или смешанное передвижение 600м

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Плавание

Теоретические сведения. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьников. Гигиена пловца. Правила безопасности во время занятий плаванием.

Техническая подготовка на суше: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца.

Техническая подготовка в воде: ознакомление с техникой спортивного плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Упражнения для рук и ног, движения рук способом кроль на груди и кроль на спине; объединение работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду. Игры в воде: «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде».

Дзюдо

Теоретическая подготовка. Понятие борьбы. Общие сведения по дзюдо. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга (поклон-РЭЙ).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяни соперников за свою линию», «Собери кегли», с элементами акробатики и спортивных игр, переносом груза, упражнения на равновесие комбинированные эстафеты и тому подобное.

Специальная физическая подготовка. Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия. Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения.

Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо. Знакомство с дзюдо. Страховки и само страховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяни-толкай).

Рэй (rei) - приветствие (поклон).

Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя.

Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях.

Лыжные гонки

Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Навыки передвижения на лыжах. Повороты на месте, переступанием в движении. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Спуск в низкой стойке. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.

3 класс

Лёгкая атлетика

Бег: на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); повторный бег 3х30 м.; «челночный» бег 4х9 м.; чередование ходьбы и бега на дистанции 800-1000 м., бег 300 м., медленный бег до 6 минут; эстафетный бег;

прыжки: в длину с места, в высоту с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление) через резинку, в глубину, прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах;

метание: техника метания малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную (5-6 метров) и вертикальную цель (1-2 метра); броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты переступанием направо и налево;

акробатические и гимнастические упражнения: перекаты вперед и назад в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, 2-3 кувырка вперед в группировке, «мост» с поддержкой из положения лёжа на спине.

упражнения в лазании: по наклонной гимнастической скамейке под углом 45-50° лёжа на животе, по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната; перелезание через гимнастическое бревно, коня (высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки).

упражнения в равновесии: ходьба на носках приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 90-180° стоя на двух ногах, упор присев, соскок прогнувшись из упора присев;

танцевальные упражнения: комплексы ритмической гимнастики. Шаги галопа в парах, "веревочки", польки, «высокий», шаг с притопом на месте, шаг скрестный (вперед, назад), «косичка», сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, элементы народных танцев;

упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног;

вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре, в упоре лёжа, упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа, в висе на канате; размахивание в висе на средней перекладине;

прыжки и подготовительные упражнения: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжки через скакалку.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Основы знаний по виду спорта Дзюдо. Дзюдо как часть системы физического воспитания. Отличие дзюдо от других видов борьбы. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасного поведения в местах занятий.

Ходьба и бег. Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Перемещения с набивными мячами (1кг).

Техническая подготовка. Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на примере вида спорта дзюдо. Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое или левое плечо. «Мост из положения лежа». Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево; прыжки на месте с поворотами на 180° вправо и влево на месте. Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату); прыжком упор присев-упор лежа.

Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Знания. Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, в развитии двигательных способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми.

Игры и игровые задания с выполнением строевых команд. «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, жёлуди, орехи», «Перемена мест».

Игры и игровые задания для развития координационных способностей. «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Паращютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Вьюны», : «Выбей мяч», «Переправа под обстрелом», «защищай и нападай», «Будь ловким», «Успей проскочить»;

Игры и игровые задания с элементами бега. «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета».

Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

Игры и игровые задания с элементами метания. «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух». Выбей мяч», «Переправа под обстрелом», «защищай и нападай», «Будь ловким», «Успей проскочить».

Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок».

Спортивные игры

Элементы волейбола: броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками через сетку, в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола);

элементы футбола: передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень. Игра по упрощённым правилам.

элементы баскетбола и гандбола: приём и передача мяча в парах, тройках от стены 1.5-2м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, поочерёдно. Передачи мяча в цель ($d=0.5\text{м.}$) с расстояния 2-3м. Приём и передача мяча в парах двумя руками от груди; правой, левой от плеча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча в корзину стоя сбоку от щита на расстоянии 1,5 м, количество попаданий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Понятия «физическая культура», «режим дня», «дзюдо», «разновидность самостраховки в дзюдо», «физическая подготовка».

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. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кётле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Порядок ведения тетради по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Выполнение комплексов дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, ловкости, гибкости, выносливости.

Самостоятельные игры и развлечения.

Основные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Требования ГФС «ГТО ДНР»

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

1. Бег 30 м.
 1. Наклон вперед.
 2. Прыжок в длину с места.
 3. Челночный бег 4х9 м.
 4. Поднимание туловища
 5. Подтягивание или сгибание и разгибание рук
- Бег 300м или смешанное

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Бадминтон

Теоретические сведения. Упрощённые правила игры в бадминтон. Характеристика игры. Организация и проведение занятий бадминтоном. Бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Правила безопасности на занятиях бадминтоном.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами.

Технико-тактическая подготовка. Игровые стойки в бадминтоне. Подводящие упражнения к игре. Упражнения с воланом, с ракеткой. Способы держания ракетки, волана (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Правильное перемещение по площадке: к сетке, к боковым линиям, на заднюю линию. Передвижение по площадке приставным, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния из различных стоек.

Плавание

Теоретические сведения. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьника. Средства закаливания. Правила безопасности во время занятий плаванием.

Техническая подготовка на суше: общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений.

Техническая подготовка в воде: для работы рук и ног; техника спортивного плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Проплыwanie 20-25 метров без учёта времени. Прыжки в воду. Специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; скольжение на груди и на спине с работой ног; работа рук способом кроль на груди и на спине (с досточкой и без досточки); объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик, приплывая с досточкой и без досточки; прыжки в воду.

Игры на воде: «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде»; «Пятнашки с поплавком», «Винт», «Дельфин», «Насос», «Передача мяча», «Пескари и щука».

Дзюдо

Теоретическая подготовка. Борьба дзюдо как самозащита. Основы техники и тактики дзюдо. Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга, (поклон-РЭЙ)

Специальная физическая подготовка. Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия.

Техническая подготовка в дзюдо. Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Уметь передвигаться в данных положениях. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём и т.д.). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.). Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переноса груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты и тому подобное.

Лыжные гонки

Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте, переступанием в движении. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Передвижение с уклонов по пологой дуге. Спуск в низкой стойке. Торможение упором и «плугом». Специальные подготовительные упражнения, направленные на совершенствование навыка

скользящего шага. Техника классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.

4 класс

Лёгкая атлетика

Бег: челночный 4х9 м., бег 30 м., 60м., равномерный бег на расстояние до 600 – 800 м, до 6 мин.

прыжки: в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперёд, назад, влево, вправо;

метания: броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперёд-вверх, двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 4-5 метров.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении, повороты направо и налево в движении, рапорт учителю, расчёт по порядку;

акробатические и гимнастические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперёд в упор присев; кувырок вперёд и назад, 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад; перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине; «полушпагат»;

лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; лазание по канату в два приёма с помощью ног, перелезание через небольшие препятствия и барьеры (высотой до 60 сантиметров), гимнастическое бревно, коня (высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки).

упражнения в равновесии: ходьба правым-левым боком по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки; повороты на 180° стоя на рейке гимнастической скамейки; упражнение в равновесии, отведение прямой ноги вперёд, в сторону, назад, руки на поясе; ходьба по шнуру, лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове; на гимнастическом бревне, по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом и выпадами, поворот прыжком влево и вправо на 90° и 180°, опускание в упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев в глубину.

Танцевальные упражнения: «верёвочка»; галоп; полька; комплексы ритмической гимнастики; I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев; упражнения в висах и упорах; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание из положения лёжа на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа от скамейки, пола.

опорный прыжок: на горку из гимнастических матов, вскок на коня (козла) в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук вперёд.

Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо

Основы знаний по виду спорта Дзюдо. Дзюдо как олимпийский вид спорта. Понятие о физической подготовке. Способы контроля физической нагрузки. Правила безопасного поведения в местах занятий.

Ходьба и бег. Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг, прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой положения ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Перемещения с набивными мячами (1кг). Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на месте со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка).

Техническая подготовка. Практические упражнения на освоение элементов самоотраховка на примере вида спорта дзюдо. Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; из упора присев перекаат с обхватом голени на бок – вправо, влево. Прыжки на месте с поворотами на 180° вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату). Прыжком упор присев - упор лежа. Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Знания.

Общее представление о подвижных играх. Значение подвижных игр в режиме дня школьника. Правила безопасности во время проведения подвижных игр. Из истории развития русских народных подвижных игр.

Специальная физическая подготовка Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координационных способностей. Элементы игр с речитативом. Беговые, прыжковые, метательные упражнения; перелезание по полу, по траве, на четвереньках; ползание под верёвкой на высоте 50 см. Ходьба вправо, влево по канату, гимнастической палке, скамейке. Бег с высоким подниманием бедра по разметкам, бег с прыжками через условные рвы,

расположенные через каждые 4-5 шагов. Прыжки на одной ноге с поворотами направо и налево. Пробег под длинной вращающейся скакалкой на счёт. В упоре стоя на коленях прогиб и выгибание спины; сидя на гимнастической скамейке наклоны туловища вперёд, не сгибая колени. Метание мяча через волейбольную сетку на дальность, в движущуюся цель.

Технико-тактическая подготовка

Знания. Общие сведения о подвижных играх; правила игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр.

Игры с элементами строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики».

Игры для развития внимания: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало».

Игры для развития координационных способностей.

«Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Верёвка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа».

Игры и игровые задания с элементами бега. «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место».

Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробы и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки».

Игры и игровые задания с элементами метания. «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого называли - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка».

Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Спортивные игры

Элементы баскетбола: приём и передача мяча в парах, тройках от стены 1.5-2м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, поочерёдно. Передачи мяча в цель (d=0.5м.) с расстояния 2-3м. Приём и передача мяча в парах двумя руками от груди; правой, левой от плеча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча в корзину стоя сбоку от щита на расстоянии 1,5 м, количество попаданий.

элементы волейбола: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками, перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно;

элементы гандбола: ведение мяча на месте, шагом правой и левой рукой, передачи мяча от стены правой, левой рукой, (расстояние от стены 2-3м.). Броски мяча в ворота с места с расстояния 5-6 метров;

элементы футбола: передача и остановка мяча, передачи в парах на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расст. до

7-8 м) и вертикальную (полоса шир. 2 м на расст. 7-8 м) мишени. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощённым правилам;

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Правила безопасности на спортивной площадке и в спортзале. Санитарно-гигиенические правила.

Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; Планирование и коррекция режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности обучающихся. Значение правильной осанки для здоровья человека; значение напряжения и расслабления мышц.

Определение уровня физической нагрузки по показателю частоты пульса. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кетле.

Определение уровня координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга.

Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни обучающихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.

Физическое совершенствование

Порядок организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей.

Требования ГФС «ГТО ДНР».

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности

1. Бег 30 м.
2. Наклон вперед.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 м.
5. Поднимание туловища
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рукБег 300м или смешанное передвижение 600м.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Бадминтон

Теоретические сведения. Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Основные правила соревнований. Правила безопасности на уроках бадминтона, предупреждение травматизма на уроках.

Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения к игре. Упражнения с воланом, с ракеткой. Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах.

Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами.

Технико-тактическая подготовка. Упражнения с воланом, с ракеткой. набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игровые стойки во время подачи. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.

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

Плавание

Теоретические сведения. История развития плавания. Развивающее значение плавания. Правила безопасности во время занятий плаванием.

Техническая подготовка на суше: Общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений и развития подвижности в суставах; упражнения на гибкость. Упражнения для развития силы рук и ног.

Техническая подготовка в воде: Скольжения на груди и на спине (на дальность и с работой ногами). Упражнения для согласования движений рук и ног с дыханием во время плавания способом кроль на груди и кроль на спине (с досточкой, без досточки). Проплыwanie отрезков 20-25 м. без учёта времени с низкого старта (старт из воды). Ныряния и проныривания.

Прыжки в воду.

Игры в воде. «Водное поло» по упрощённым правилам.

Дзюдо

Теоретическая подготовка. Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери

кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.

Специальная физическая подготовка. Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь. Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.

Техническая подготовка в дзюдо.

Техника подсечек.

Техника подсадов.

Техника зацепов.

5 КЮ дзюдо.

Простые задания в борьбе стоя и лёжа.

Лыжные гонки

Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте, переступанием в движении. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Передвижение с уклонов по пологой дуге. Спуск в низкой стойке. Торможение упором и «плугом». Специальные подготовительные упражнения, направленные на совершенствование навыка скользящего шага. Техника лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.

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; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверхвперёд 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 поочерёдно.

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА	
В процессе урока	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)	
Основы знаний о гимнастике (В процессе урока)	
Знания. Гимнастика как средство укрепления здоровья и активного долголетия. Одежда и обувь для занятий гимнастикой. Правила поведения на занятиях гимнастики. Гимнастический инвентарь. Гимнастическое оборудование. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки. Правила безопасного поведения в местах занятий	Обучающийся: знает гимнастический инвентарь; называет гимнастические снаряды; знает и выполняет правила безопасности на занятиях.
Ходьба и бег (на каждом уроке)	
Ходьба: обычная, в чередовании с бегом, на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте. Бег: на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, оббегая препятствия.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте разновидности бега: на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, оббегая препятствия.
Общеразвивающие упражнения (на каждом уроке)	
Общеразвивающие упражнения без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой,	Обучающийся знает и выполняет: общеразвивающие упражнения: без предмета, с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
комплекс упражнений утренней гимнастики; комплексы физкультурных пауз и физкультурных минуток; упражнения для формирования правильной осанки.	физкультурных пауз и физкультурных минуток; упражнения для формирования правильной осанки.
Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки (7 часов)	
Строевые упражнения	
Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо и налево прыжком;	Обучающийся знает и выполняет: строевые упражнения основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо и налево прыжком;
Акробатические упражнения	
Упражнения на освоение акробатических элементов: группировка в положении лёжа на спине; перекат вперёд в группировке (до опоры ступнями о мат), перекат назад в группировке (до опоры о мат затылком), перекат из упора присев назад и боком, перекат в сторону из упора стоя на коленях, стойка на лопатках согнув ноги.	Обучающийся знает и выполняет: элементы акробатики: группировку в положении лёжа на спине; перекат вперёд в группировке (до опоры ступнями о мат), перекат назад в группировке (до опоры о мат затылком), перекат из упора присев назад и боком, перекат в сторону из упора стоя на коленях, стойку на лопатках согнув ноги;
Опорные прыжки	
Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня, упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке, прыжки через скакалку.	Прыжки и подготовительные упражнения: перелезание через гимнастического коня, упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке, прыжки со скакалкой.
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии (7 часов)	
Строевые упражнения	
Выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Обучающийся выполняет: команды: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»
Упражнения на освоение навыков лазанья:	упражнения в лазании:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; лазание по гимнастической стенке разноимённым и одноименным способами. Упражнения на освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на освоение танцевальных упражнений: ходьба под музыку, шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону, шаги польки. Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа. Переход из упора присев в упор стоя; из упора лёжа в упор присев боком и наоборот. Упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев. Из упора на низкой перекладине соскок махом назад. Подтягивания из виса лёжа, в висе на канате.	лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; лазание по гимнастической стенке разноимённым и одноименным способами; упражнения в равновесии: стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбу по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьбу по рейке гимнастической скамейки; танцевальные упражнения: ходьбу под музыку, шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону, шаги польки. упражнения в упорах и висах: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; обучающийся знает и выполняет: сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа; с упора лёжа в упор присев и наоборот; переход из упора присев в упор стоя; из упора лёжа в упор лёжа боком и наоборот; упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев; из упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа, в висе на канате.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов) Разновидности ходьбы, бега, прыжков (планируются на каждый урок) Знания. Общие сведения о лёгкой атлетике; одежда и обувь для занятий лёгкой атлетикой; правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	

Обучающийся:

имеет общее представление о лёгкой атлетике; одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой;

знает и выполняет:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Разновидности ходьбы: ходьба обычным и широким шагом, на носках, с различным положением рук без предметов и с предметами по разметке, по линии;	разновидности ходьбы: ходьба обычным и широким шагом, на носках, с различным положением рук без предметов и с предметами по разметке, по линии;
Разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад и приставным шагом правым, левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, противоходом), из разных исходных положений и с разным положением рук. Разновидности прыжков: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед, назад левым и правым боком, в длину, в высоту с места, многоскоки.	Разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперед и назад и приставным шагом правым, левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, противоходом,), из разных исходных положений и с разным положением рук. Разновидности прыжков: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед, назад левым и правым боком, в длину, в высоту с места, многоскоки.
Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)	
Специальная физическая подготовка: Бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 метров; Прыжки: техника прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики.	бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 метров; Прыжки: техника прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами легкой атлетики соблюдает: правила безопасности во время занятий легкой атлетикой
Метание, бег для развития выносливости (7 часов)	
Метание. Метание теннисного мяча правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную цель, броски большого мяча двумя руками из-за головы, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди; Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Метание: техника метания теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (3-4 метров). чередование ходьбы и бега на дистанции до 500 метров. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Метание: техника метания теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (3-4 метров). чередование ходьбы и бега на дистанции 500 метров. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость)
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 часов)	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 часов)	
Знания. Общие сведения о подвижных играх; правила игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр. Игры с элементами строевых команд: «Кто быстрее станет в строй», «Построй круг», «Построй колонну», «Путешествие на корабле», «Река и ров», «У ребят порядок строгий», «Елочки-березки», «Рыбки-крабики». Игры для развития внимания: «Фигуры», «Лес, болото, озеро», «Нос, нос, нос, лоб», «Класс, смирно!», «День и ночь», «Товарищ капитан», «Делай, как я», «Запрещенное движение», «Затейники», «Сделай фигуру», «Зеркало». Игры для развития координационных способностей. «Борода», «Грушка», «Молоко», «Посадка картошки», «Змея», «Метка», «Верёвка-змейка», «Не сойди с места», «Сбор урожая», «Двенадцать палочек», «Салки в парах», «Успей взять», «Проворные мотальщики», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «С кочки на кочку», «Совушка», «Переправа». Игры и игровые задания с элементами бега. «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет», «Догони свою пару», «Два Мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд»,	Обучающийся: имеет общее представление о подвижных играх; знает, выполняет, принимает участие: в играх с элементами строевых команд: знает правила и играет в 1-2 игры; в играх для развития внимания: знает правила и играет в 1-2 игры; в играх для развития координационных способностей: знает правила и играет в 1-2 игры; в играх и игровых заданиях с элементами бега: знает правила и играет в 1-2 игры;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
«Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Краски», «Свободное место». Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Пингвины с мячом», «Спрыгни и повернись», «Не наступи», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лягушка и цапля», «Воробы и кошки», «Удочка», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Не попадись», «Салки». Игры и игровые задания с элементами метания. «Передал - садись», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Кого назвали - тот ловит», «Кто дальше», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель», «Передай мяч», «Кто самый меткий», «Успей поймать», «Мяч водящему», «Догони мяч», «Мишень-качалка». Игры и игровые задания с лазанием и перелезанием: «С мячом под дугой», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».	в играх и игровых заданиях с элементами прыжков: знает правила и играет в 1-2 игры; в играх и игровых заданиях с элементами метания: знает правила и играет в 1-2 игры; в играх и игровых заданиях с лазанием и перелезанием: знает правила и играет в 1-2 игры; соблюдает: правила проведения подвижных игр; правила безопасности во время проведения подвижных игр.
Спортивных игры - выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы (12 часов)	
Специальная физическая подготовка (планируется на каждый урок)	
Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координационных способностей. Элементы игр с речитативом. Беговые, прыжковые, метательные упражнения; перелезание по полу, по траве, на четвереньках; ползание под верёвкой на высоте 50 см. Ходьба вправо, влево по канату, гимнастической палке, скамейке. Бег с высоким подниманием бедра по разметкам, бег с прыжками через условные рвы, расположенные через каждые 4-5 шагов.	Обучающийся: выполняет упражнения для формирования правильной осанки; запоминает и изучает упражнения для развития координационных способностей; проговаривает элементы игр с речитативом; знает и умеет выполнять беговые, прыжковые, метательные упражнения, лазание и перелезание. умеет ходить вправо, влево по канату, гимнастической палке, скамейке; выполняет бег с высоким подниманием бедра по разметкам, бег с прыжками через условные рвы, расположенные через каждые 4-5 шагов;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Прыжки на одной ноге с поворотами направо и налево. Пробег под длинной вращающейся скакалкой на счёт. В упоре стоя на коленях прогиб и выгибание спины; сидя на гимнастической скамейке наклоны туловища вперёд, не сгибая колени. Метание мяча через волейбольную сетку на дальность, в движущуюся цель.	демонстрирует умение прыгать на одной ноге с поворотами направо и налево. Пробегать под длинной скакалкой на счёт; выполняет в упоре стоя на коленях прогиб и выгибание спины; сидя на гимнастической скамейке наклоны туловища вперёд, не сгибая колени; умеет выполнять метание мяча через волейбольную сетку на дальность, в движущуюся цель.
Знания. Общие сведения о спортивных играх. Правила безопасности во время занятий спортивными играми. Общее представление о подвижных играх. Значение подвижных игр в режиме дня школьника. Правила безопасности во время проведения подвижных игр. Санитарно-гигиенические правила. Элементы спортивных игр (волейбол, гандбол). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками. Удары мяча об пол с последующей ловлей двумя руками. Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола). Элементы спортивных игр (футбол). остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей»,	Обучающийся: имеет общее представление о спортивных играх; имеет общее представление о подвижных играх; объясняет значение подвижных игр в режиме дня школьника; соблюдает правила безопасности во время проведения подвижных игр; знает и выполняет санитарно-гигиенические правила знает и выполняет: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с одним-двумя хлопками, с отскоком от пола; перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча; перебрасывание мяча в парах друг другу с ловлей двумя руками; броски мяча в пол с последующей ловлей двумя руками; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола); знает и выполняет: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. знает и выполняет:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Элементы спортивных игр (баскетбол, гандбол). Передача мяча из рук в руки в кругу, в колонне, вправо, влево, над головой под ногами. Перебрасывание мяча в парах, тройках. Удары мяча об пол одной и двумя руками, ведение мяча на месте.	передачи мяча из рук в руки в кругу, в колонне, вправо, влево, над головой под ногами. Перебрасывание мяча в парах, тройках. Удары мяча об пол одной и двумя руками, ведение мяча на месте. соблюдает: правила безопасности во время занятий спортивными играми.
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)	
Основы знаний по виду спорта дзюдо	
Вид спорта дзюдо. Значение физической культуры для развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся. Основные приемы самостраховки. Правила безопасного поведения в местах занятий.	Обучающийся: рассказывает о виде спорта дзюдо; имеет общее представление о физической культуре как о совокупности разнообразных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; объясняет влияние физических упражнений на организм человека; называет основные приемы самостраховки; знает и выполняет правила безопасности на занятиях.
Ходьба и бег	
Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», обегая препятствия, челночный бег.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте; скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной. разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, Бег на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, обегая препятствия, челночный бег.
Общеразвивающие упражнения	
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте	Обучающийся знает и выполняет: общеразвивающие упражнения: в движении и на месте, без предмета.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.	Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.
Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо	
Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Самостраховка на основе вида спорта дзюдо: в группировке из упора присев, перекаат на спине с хлопком ладонями по коври (гимнастическому мату).	Обучающийся знает и выполняет: Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Самостраховка на основе вида спорта дзюдо, в группировке из упора присев, перекаат на спине с хлопком ладонями по коври (гимнастическому мату);
Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо	
«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Обучающийся знает и принимает участие в играх: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Умеет: организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)	
Знания.	Обучающийся:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения на игровых и спортивных площадках во внеурочное время. Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде для занятий в различных условиях. Осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Режим дня учащегося первого класса. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, хорошего настроения, учёбы, отдыха. 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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	имеет общее представление о здоровье и здоровом образе жизни, как организовать режим дня, соблюдать гигиену тела, держать правильную осанку; объясняет значение физической культуры и физических упражнений для здоровья человека; гигиенические нормы соблюдения двигательного режима дня, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в различных условиях; называет основные правила закаливания, правила поведения на игровых и спортивных площадках во внеурочное время, правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки; знает и выполняет правила безопасного поведения на уроках физической культуры в спортзале, на спортплощадке. Учащийся: имеет общее представление о понятии наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; знает и выполняет: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; соблюдает: правила безопасности жизнедеятельности во время самостоятельных занятий.
Физическое совершенствование (8 часов)	
Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Режим дня учащегося первого класса. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, хорошего настроения, учёбы, отдыха. Составление режима дня. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самооценка уровня развития двигательных качеств.	Обучающийся научится: 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; характеризовать основные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Требования ГФСК «ГТО ДНР». <i>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</i> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Поднимание туловища 6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук. 7. Бег 300м или смешанное передвижение 600м без учета времени	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ (20 часов)	
Вариативная часть программы: плавание, лыжные гонки 20 часов одного из видов вариативной части программы планируются с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации или перераспределяются на разделы базовой части программы	
ПЛАВАНИЕ (20 часов)	
Знания. Общие сведения о плавании. Стили плавания. Правила безопасности во время занятий плаванием. Физическая подготовка. На суше: общеразвивающие упражнения, имитация движений пловца: подготовительные упражнения движения руками и ногами стилем «кроль» на груди и кроль на спине. В воде: Упражнения для ознакомления с водным пространством: передвижение по дну бассейна с выполнением гребковых движений руками, передвижение прыжками, бегом, с подскоками. Держась руками за бортик, приседание с погружением; выдох в воду; открывание глаз в воде. Выполнение движений ногами и гребковых движений руками.	Обучающийся: имеет общее представление о плавании, стилях плавания; знает и выполняет: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения на суше; движения руками и ногами как при плавании кроль на груди и на спине; выполняет: упражнения для ознакомления с водным пространством, упражнения возле бортика: приседание с погружением; выдох в воду; открывание глаз в воде; движения ногами и руками с выдохом в воду. выполняет: движения ногами кролем на груди и гребковые движения руками. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза», «Стрелочка» на груди и на спине; плавание с доской и движением ног, кролем на груди на спине;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Упражнения «Поплавок», «Звёздочка», «Медуза», «Стрелочка» на груди и на спине. Плавание с доской и движением ног, кролем на груди, на спине. Игры в воде: «Водолазы», «Рыбка в сетке», «Искатели сокровищ», «Водный волейбол», «Охотник и утки».	играет и знает правила 1-2 игр по выбору; соблюдает: правила безопасности на занятиях плаванием.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (20 часов)	
Знания. Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, обращения с инвентарем и ухода за ним, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Физическая подготовка. Навыки передвижения на лыжах. Повороты на месте. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.	Обучающийся: имеет общее представление об истории возникновения лыж и лыжного спорта, лыжном спорте в России и мире, правилах проведения и техники безопасности на занятиях, лыжном инвентаре, мазах, одежде и обуви; знает: краткую характеристику техники лыжных ходов; выполняет: навыки передвижения на лыжах. Повороты на месте. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.

2 класс 102 часа

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА (в процессе урока)	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14часов)	
Основы знаний о гимнастике (в процессе урока)	
Знания. Общие сведения о гимнастике. Инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Одежда и обувь для занятий гимнастикой. Правила поведения на занятиях гимнастики.	Обучающийся: называет общие сведения о гимнастике, инвентарь и оборудование для занятий гимнастикой; Выполняет: правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Ходьба и бег (планируются на каждом уроке)	
Ходьба: быстрая, на носках, пятках, выпадами, спиной вперед, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег: по прямой, по «коридору 30 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, «по восьмерке», обегая препятствия, с прыжками через препятствия.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, спиной вперед, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в приседе; разновидности бега: по прямой, по «коридору 30 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, «по восьмерке», обегая препятствия, с прыжками через препятствия.
Общеразвивающие упражнения (планируются на каждом уроке)	
Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета, со спортивными предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, флажками, скакалками и др.); комплексы упражнений: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; утренней гимнастики без предметов (имитационного характера), с предметами (гимнастической палкой, с флажками, с мячом, скакалкой и др.); физкультурные паузы и физкультурные минутки;	Обучающийся знает и выполняет: общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие упражнения без предмета, со спортивными предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, флажками, скакалками и др.); комплексы упражнений: для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; утренней гимнастики без предметов (имитационного характера), с предметами (гимнастической палкой, с флажками, с мячом, скакалкой и др.); физкультурные паузы и физкультурные минутки.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки (10 часов)	
Строевые упражнения	
Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; повороты прыжком и переступанием направо, налево; Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну.	Обучающийся знает и выполняет: строевые упражнения: основную стойку, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; повороты прыжком и переступанием направо, налево; расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; ».
Акробатические и гимнастические упражнения	
Упражнения на освоение акробатических элементов: Перекаты в группировке; кувырок вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; перекал вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги; перекал в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях. Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня, упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Обучающийся знает и выполняет: перекаты в группировке; кувырок вперед; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; перекал вперед в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги; перекал в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях. Прыжки и подготовительные упражнения: перелезание через гимнастического коня, упражнения в упоре стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке, прыжки со скакалкой. соблюдает: правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии (10 часов)	
Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) – марш!», «По диагонали – марш!». Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Перестроение из колоны по одному в колону по два.	Обучающийся знает и выполняет: передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход - шагом марш!», «Противоходом налево (направо) – марш!», «По диагонали – марш! »; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. перестроение из колоны по одному в колону по два; команды «На два (четыре), шага разомкнись!

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Выполнение команды «На два (четыре), шага разомкнись!». Упражнения на освоение навыков лазанья: Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях в упоре присев и лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по скамейкам, установленным под углом 40°. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); подтягивание на руках лежа на животе и бедрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в вися (мальчики), в вися стоя (девочки). Упражнения на освоение навыков равновесия: Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; то же с отведёнными в стороны руками стоя на полу, на скамейке. Ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки (на носках, на пятках, приставными шагами). Выполнение поворотов кругом на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Упражнения на освоение танцевальных упражнений: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки, галопа в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа. Переход из упора присев в упор стоя; из упора лёжа в	упражнения на освоение навыков лазанья: лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях в упоре присев и лёжа на животе, подтягиваясь руками;; лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); подтягивание на руках лёжа на животе и бёдрах на горизонтальной гимнастической скамейке; на перекладине в вися (мальчики), в вися стоя (девочки); Обучающийся знает и выполняет: упражнения в равновесии: стойку на одной ноге с закрытыми глазами; стойку с поднятыми в стороны руками стоя на полу, на скамейке; ходьбу по рейке перевернутой гимнастической скамейки, бег по гимнастической скамейке; повороты кругом на гимнастической скамейке, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки; Танцевальные упражнения: III позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки, галопа в сторону; сочетание танцевальных шагов с ходьбой; Упражнения в упорах и висах: упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; Обучающийся знает и выполняет: сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа; с упора лёжа в упор присев и наоборот; переход из упора присев в упор стоя; из упора лёжа в упор лёжа боком и наоборот; упор на

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
упор присев боком и наоборот. Упор на перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев. Из упора на низкой перекладине соскок махом назад. Подтягивания из виса лёжа, в висе на канате.	перекладине; из упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев; из упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа, в висе на канате.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)	
Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)	
Разновидности ходьбы, бега, прыжков планируются на каждый урок)	
Знания. Значение беговых и прыжковых упражнений для развития ловкости и скорости. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Общая физическая подготовка: Разновидности ходьбы: ходьба с различным положением рук, стоп, скорости передвижения, ходьба, в полуприседе, в приседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с поворотами и приседаниями; спортивным шагом. Разновидности бега: Бег на месте, по разметкам, бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, «змейкой» и «восьмеркой», спиной вперёд, из разных исходных положений, с высокого старта 30 м, челночный бег 4х9 м, бег с ходьбой на заданное расстояние и время. Разновидности прыжков: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед, назад, левым и правым боком, прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением, через короткую и длинную скакалку, многоскоки.	Обучающийся: называет значение беговых и прыжковых упражнений для развития ловкости и скорости; выполняет: разновидности ходьбы: ходьбу на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, с поворотами и приседаниями; спортивным шагом. бег: бег на месте, по разметкам, бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, «змейкой» и «восьмёркой», спиной вперёд, из разных исходных положений, с высокого старта 30 м, челночный бег 4х9 м, бег с ходьбой на заданное расстояние до 800м. и время до 4мин.; прыжки: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд, назад, левым и правым боком, прыжки в длину с места и с разбега, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением; прыжки через короткую и длинную скакалку, многоскоки;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)	
Специальная физическая подготовка Бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 м.; Прыжки: техника прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление), Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); «челночный» бег 4х9 м.; прыжки: прыжок в длину с места (отталкивание, полет, приземление), на одной ноге «по классам» (квадратам), в глубину с мягким приземлением; прыжки через короткую и длинную скакалку; Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): участвует в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики. Соблюдает: правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
Метание, бег для развития выносливости (7 часов)	
Метания. Техника метания теннисного мяча правой и левой рукой с места в вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (5-6 метров), на заданное расстояние. Метательные упражнения на дальность; метания различных по весу и размеру мячей. Броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперёд-вверх из исходного положения - стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания. чередование ходьбы и бега на дистанции 600-800 метров, бег 300 метров, медленный бег до 4 минут. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	метания: технику метания теннисного мяча правой и левой рукой с места вертикальную цель (высота 1.5-2 метра) и горизонтальную цель с расстояния (5-6 метров), на заданное расстояние метание малого мяча с места на дальность из исходного положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 3-4 метров; броски набивного мяча 0,5 кг двумя руками от груди и снизу вперёд-вверх из исходного положения - стоя ноги на ширине плеч лицом в сторону метания. чередование ходьбы и бега на дистанции 600-800 м., бег 300 метров, медленный бег до 4 минут. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): участвует в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики. Соблюдает: правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)	
Подвижные игры (15 часов)	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Знания. Значение подвижных игр для развития физических качеств. Правила безопасности во время занятий подвижными играми. Игры и игровые задания для развития координационных способностей. «Попробуй-ка, поймай», «Придумай сам», «Мяч сбоку», «Запрещенное движение», «Мы весёлые ребята», «Карусель», «Затейники», «Фигуры», «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны», «Кто лишний?». Игры и игровые задания с элементами бега. «Быстро возьми - быстро положи», «Занимай свои места», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы - весёлые ребята», «Конники-спортсмены». Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Скакуны», «Челнок», «Перепрыгни через ручеёк», «Кузнечики», «Парашютисты», «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка прыжковая», «Зайцы в огороде». Игры и игровые задания с элементами метания. «Лови мяч», «Целься без промаха», «Передал - садись», «Погрузка арбузов», «Гонка мячей», «Меткий снайпер», «По мишеням». Игры и игровые задания с лазанием. «С мячом под дугой», «Переползи – не урони», «Кто быстрее к флажку?», «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы». Игры с выполнением тестовых упражнений.	Обучающийся: знает значение подвижных игр для развития физических качеств; выполняет: игры и игровые задания для развития координационных способностей: знает правила и играет в 2-3 игры; игры и игровые задания с элементами бега: знает правила и играет в 2-3 игры; игры и игровые задания с элементами прыжков: знает правила и играет в 2-3 игры; игры и игровые задания с элементами метания: знает правила и играет в 2-3 игры; игры и игровые задания с лазанием: знает правила и играет в 2-3 игры; игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок». соблюдает: правила проведения подвижных игр; правила безопасности во время занятий подвижными играми.
Спортивных игры (15 часов) (Спортивные игры* - выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Элементы спортивных игр (волейбол). Элементы упражнений для совершенствования владения мячом. Упражнения с мячом в парах, в четвёрках, по кругу. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола) Элементы спортивных игр (футбол). остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Элементы спортивных игр (баскетбол, гандбол). Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола);	знает и выполняет элементы волейбола: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола); выполняет элементы футбола: остановку катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; знает и выполняет: перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола); соблюдает: правила безопасности на занятиях спортивными играми.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)	
Основы знаний по виду спорта дзюдо	
Краткая история возникновения дзюдо. Режим дня школьника. Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо. Правила гигиены на занятиях по дзюдо. Правила безопасного поведения в местах занятий.	Обучающийся: имеет представление: об истории возникновения дзюдо. называет требования к режиму дня школьника; объясняет: значение занятий физическими упражнениями; знает и выполняет правила личной гигиены и правила безопасности на занятиях.
Ходьба и бег	
Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади) ходьба ногами вперед и вперед спиной, Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком. Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами в упоре присев (руки сзади) ходьба ногами вперед и вперед спиной, разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком. на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.
Общеразвивающие упражнения	
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.	Обучающийся умеет выполнять: общеразвивающие упражнения: в движении и на месте, Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку.
Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо	
Перекаты правым, левым боком в группировке.	Обучающийся знает и выполняет:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу - из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату).	Перекааты правым, левым боком в группировке. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);
Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо	
Подвижные игры и эстафеты: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Обучающийся знает и принимает участие в играх: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Учащийся: имеет общее представление о понятии самостоятельные игры и развлечения; знает, выполняет, принимает участие: подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)	
Гигиенические знания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Основные требования к	Обучающийся знает: правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений. Понимает основные требования к проведению водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
проведению водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильная осанка и её значение. Режим, питание и гигиена. Здоровый образ жизни. Понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учёбе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Общие сведения о пользе занятий физическими упражнениями в после урочное время. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы утренней зарядки и физкультминуток, по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Организация и проведение подвижных игр и простейших соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; выполнять комплексы упражнений для правильной осанки, определять её значение. Дает характеристику понятиям: «режим», «питание» и «гигиена». Характеризует понятие и влияние здорового образа жизни второклассника на состояние здоровья, настроение, успехи в учёбе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Общие сведения о пользе занятий физическими упражнениями в после урочное время. Требования к выполнению комплекса упражнений утренней гимнастики и физкультурных минуток. Научится измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные занятия. Умеет планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации). Правила взаимодействия с игроками.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
помещении (спортивном зале и местах рекреации). Правила взаимодействия с игроками.	
Физическое совершенствование (8 часов)	
Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Влияние величины нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия). ГФСК «ГТО ДНР». <i>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</i> - Бег 30 м. - Наклон вперед. - Прыжок в длину с места. - Челночный бег 4х9 м. - Поднимание туловища - Подтягивание или сгибание и разгибание рук - Бег 300м или смешанное передвижение 600м	Обучающийся научится: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. характеризовать основные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
Вариативная часть программы: плавание, Дзюдо, лыжные гонки 20 часов одного из видов вариативной части программы планируются с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации и региональных особенностей.	
ПЛАВАНИЕ (20 часов)	
Знания. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьников. Гигиена пловца. Правила безопасности во время занятий плаванием. Физическая подготовка. Упражнения на суше: организационные упражнения; общеразвивающие	Обучающийся: характеризует: влияние водных процедур на состояние здоровья школьников; выполняет: упражнения на суше: организационные упражнения; общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
упражнения; специальные имитационные упражнения пловца. Специальные плавательные упражнения в воде. Ознакомление с техникой спортивного плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Упражнения для рук и ног, движения рук способом кроль на груди и кроль на спине; объединение работы рук, ног и дыхания. Прыжки в воду. Игры в воде: «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде».	выполняет: специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; скольжение на груди и на спине с работой ног; работа рук способом кроль на груди и на спине (с досточкой и без досточки); объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик; проплывая с досточкой и без досточки прыжки в воду; принимает участие: в играх в воде «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде»; соблюдает: правила безопасности во время занятий плаванием.
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (20 часов)	
Знания. Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, обращения с инвентарем и ухода за ним, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Физическая подготовка. Навыки передвижения на лыжах. Повороты на месте, переступание в движении. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Спуск в низкой стойке. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.	Обучающийся: имеет общее представление об истории возникновения лыж и лыжного спорта, лыжном спорте в России и мире, правилах проведения и техники безопасности на занятиях, лыжном инвентаре, мазах, одежде и обуви; знает: краткую характеристику техники лыжных ходов; выполняет: навыки передвижения на лыжах. Повороты на месте. Освоение навыков передвижения ступающим и скользящим шагом. Преодоление небольших подъемов и спуск с пологих уклонов. Спуск в низкой стойке. Торможение упором. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение навыком скользящего шага. Освоение навыков классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба
ДЗЮДО (20 часов)	
Теоретическая подготовка	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Понятие борьбы. Общие сведения по дзюдо. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ)	Имеет общие сведения по борьбе дзюдо; придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо; выполняет комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо Имеет представление об основных ритуалах дзюдо.
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяни соперников за свою линию», «Собери кегли», с элементами акробатики и спортивных игр, переносом груза, упражнения на равновесие комбинированные эстафеты и тому подобное.	Учащийся: знает и умеет: играть в подвижные игры с элементами дзюдо; участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия. Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения.	Учащийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; знает и выполняет простые движения в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполняет повороты для выведения противника из равновесия. Упражнения для укрепления "моста": Акробатические упражнения
Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Знакомство с дзюдо. Страховки и само страховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай). Рэй (rei) - приветствие (поклон) Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях	Знает и выполняет: страховки и само страховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай). Рэй (rei) - приветствие (поклон) Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

3 класс (102 часа)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА (в процессе урока)	
Гигиенические знания. Требования к спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями. Значение закаливания. Переохлаждение. Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие обучающихся. Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Определение уровня физической нагрузки по показателю частоты пульса. Самостоятельные занятия физическими упражнениями..	Обучающийся: имеет представление о значении закаливания, о переохлаждении и мерах по его предупреждению; объясняет: влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность детей; значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений; правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки; принципы двигательных способностей человека: силовых, скоростных, ловкости, гибкости, выносливости;
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)	
Основы знаний о гимнастике (в процессе урока)	
Знания. Значение гимнастики в развитии физических качеств. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Обучающийся: знает значение гимнастики в развитии физических качеств; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки; соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Ходьба и бег (планируются на каждый урок)	
Ходьба: спортивная, на носках, пятках, спиной вперёд, боком, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег: спиной вперёд, «змейкой», «по кочкам», по кругу, «по восьмёрке», оббегая препятствия.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: спортивную, на носках, пятках, спиной вперёд, боком, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в приседе; разновидности бега: спиной вперёд, «змейкой», «по кочкам», по кругу, «по восьмёрке», оббегая препятствия
Общеразвивающие упражнения (планируются на каждый урок)	
Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения:	Общеразвивающие упражнения: Обучающийся знает и выполняет: комплекс упражнений утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
без предмета. Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием гимнастических скамеек. Комплексы упражнений на гимнастической стенке. Разнообразные комплексы упражнений с гимнастическими предметами: с обручем, мячом, скакалкой; Приседания с мячом в руках. упражнения с набивным мячом (1 кг). Упражнения для формирования правильной осанки.	знает и выполняет: общеразвивающие упражнения без предмета: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.д.); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; знает и выполняет: комплексы ОРУ с использованием гимнастических скамеек; комплексы упражнений на гимнастической стенке; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках; упражнения с набивным мячом (1 кг), приседания с мячом в руках; упражнения для формирования правильной осанки.
Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки (7 часов)	
Строевые упражнения	
Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги;	Обучающийся знает и выполняет: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги;
Акробатические и гимнастические упражнения	
Упражнения на развитие координационных способностей: Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок вперед и назад в группировке; «мост» с поддержкой из положения лёжа на спине, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. 2-3 кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине.	Обучающийся знает и выполняет: Упражнения на развитие координационных способностей: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; кувырки вперед и назад в группировке; стойку на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. 2-3 кувырка вперед в группировке; стойку на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; «мост» с поддержкой из положения лёжа на спине. знает и выполняет: комбинацию для контрольного урока: из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев –

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Комбинация для совершенствования и контрольного урока: Из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» — лечь, упор присев и о. с. Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжки через скакалку.	перекатом назад стойку на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присев и о. с. знает и выполняет: прыжки и подготовительные упражнения: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжки через скакалку. соблюдает: правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии (7 часов)	
Строевые упражнения: перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты переступанием направо, налево Упражнения на освоение навыков лазанья: Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45-50° лёжа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лёжа; лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната. Перелезание через гимнастическое бревно, коня (высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки). Упражнения в равновесии. По рейке перевёрнутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне): ходьба; ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 90-180° стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев;	Обучающийся знает и выполняет: перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты переступанием направо и налево. знает и выполняет: упражнения в лазании: лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45-50° лёжа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лёжа; лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната; перелезание через гимнастическое бревно, коня (высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе стоя (девочки). знает и выполняет: упражнения в равновесии: ходьбу по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне); ходьбу на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 90-180° стоя на двух

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Комбинация для совершенствования и контрольного урока: Ходьба на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками. Упражнения на освоение танцевальных упражнений: Комплексы ритмической гимнастики. Шаги галопа в парах, "верёвочка"; польки, шаг «высокий, шаг с притопом на месте; шаг скрестный (вперёд, назад) «косичка»; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, элементы народных танцев». Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа, лёжа на бёдрах, в упоре лёжа; переход из упора присев в упор стоя, переход с упора лёжа в упор лёжа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперед, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа; в висе на канате; размахивание в висе на средней перекладине; подтягивание в висе (мальчики).	ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев; знает и выполняет: Комбинацию для контрольного урока: ходьбу на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; ходьбу приставными шагами; приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками. знает и выполняет: танцевальные упражнения: комплексы ритмической гимнастики; Шаги галопа в парах, "веревочка", польки, шаг «высокий, шаг с притопом на месте, шаг скрестный (вперёд, назад) «косичка», сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг, элементы народных танцев. верёвочка"; шаг «галопом». знает и выполняет: упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; знает и выполняет: сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа, в упоре лёжа на бёдрах, в упоре лёжа; переход из упора присев в упор стоя, переход с упора лёжа в упор лёжа боком и наоборот; упор на перекладине; с упора на низкой перекладине, вращаясь вперёд, переход в вис присев; с упора на низкой перекладине соскок махом назад; подтягивание из виса лёжа, в висе на канате; размахивание в висе на средней перекладине; подтягивание в висе (мальчики).
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Разновидности ходьбы, бега, прыжков планируются на каждый урок	
Знания. Виды лёгкой атлетики. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, скрестным шагом, спортивным шагом. Разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, «змейкой» и «восьмёркой», спиной вперед, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий, с высокого старта 30 метров, челночный бег 4х9 метров, бег на заданное расстояние и время. Разновидности прыжков: Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево) на двух ногах, с поворотом на 180°, с продвижением вперёд, назад, левым и правым боком, в длину, в высоту с места, по линиям, многоскоки, в глубину, прыжки в высоту с разбега через резинку, прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах;	Обучающийся: знает виды лёгкой атлетики, правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. знает и выполняет: разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, скрестным шагом, спортивным шагом; разновидности бега: бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, «змейкой», «восьмёркой», спиной вперед, из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий; бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с высокого старта 30 метров, с передачей эстафет, бег с ходьбой или бег на расстояние до 1000 м. или до 6 мин., челночный бег 4х9 м.; знает и выполняет: разновидности прыжков: прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), на двух ногах, с поворотом на 180°, с продвижением вперёд, назад, левым и правым боком, в длину, в высоту с места, по линиям, многоскоки; в глубину, прыжки в высоту с разбега через резинку, прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах;
Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)	
Специальная физическая подготовка	знает и выполняет: упражнения специальной физической подготовки

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); повторный бег 3х30 м.; «челночный» бег 4х9 м.; Прыжки: техника прыжков в длину с места, прыжков в высоту с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление) через резинку, в глубину, прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах; Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	бег: техника бега на дистанции 30 метров (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); повторный бег 3х30 м.; «челночный» бег 4х9 м.; прыжки: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление) через резинку, в глубину, прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, прыжки «по классам» попеременно на одной или на двух ногах; знает и выполняет упражнения для развитие физических качеств: (скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости): принимает участие в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики; соблюдает правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
Метание, бег для развития выносливости (7 часов)	
Метание: техника метания малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону, метания на дальность, в цель; на заданное расстояние, в горизонтальную (5-6 м.) и вертикальную цель (1-2 м.), метания различных по весу и размеру мячей. чередование ходьбы и бега на дистанции 800-1000 м., бег 300 м., медленный бег до 6 мин.; передача эстафеты. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	метание: техника метания малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону, метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную (5-6 метров) и вертикальную цель (1-2 метра); броски набивного мяча двумя руками от груди вперёд-вверх; чередование ходьбы и бега на дистанции 800-1000 м., бег 300 м., медленный бег до 6 минут; передача эстафеты знает и выполняет упражнения для развитие физических качеств: (скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости): принимает участие в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики; соблюдает правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)	
Подвижные игры (15 часов)	
	Обучающийся:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Знания. Роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, в развитии двигательных способностей. Правила безопасности во время занятий подвижными играми. Игры и игровые задания с выполнением строевых команд. «Быстро в круг», «Слушай команду», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, жёлуди, орехи», «Перемена мест». Игры и игровые задания для развития координационных способностей. «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Вьюны». Игры и игровые задания с элементами бега. «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета». Игры и игровые задания с элементами прыжков. «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками». Игры и игровые задания с элементами метания. «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух». Игры с выполнением тестовых упражнений. «Выполняй без ошибок».	знает роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей; знает и выполняет: игры и игровые задания с выполнением строевых команд: знает правила и играет в 3-4 игры; игры и игровые задания для развития координационных способностей: знает правила и играет в 3-4 игры; игры и игровые задания с элементами бега: знает правила и играет в 3-4 игры; игры и игровые задания с элементами прыжков: знает правила и играет в 3-4 игры; игры и игровые задания с элементами метания: знает правила и играет в 3-4 игры;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
	игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок»; соблюдает: правила проведения подвижных игр; правила безопасности во время занятий подвижными играми
Спортивных игры (15 часов - выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)	
Элементы спортивных игр (волейбол). Броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками, броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола); Элементы спортивных игр (футбол). передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень. Игра по упрощённым правилам. Элементы спортивных игр (гандбол). Приём и передача мяча в парах, тройках от стены 1.5-2 м. Ведение мяча на месте правой, левой, о. Передачи мяча в цель (d=0.5м.) с расстояния 2-3м. Элементы спортивных игр (баскетбол). Приём и передача мяча в парах двумя руками от груди; правой, левой от плеча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча в корзину стоя сбоку от щита на расстоянии 1,5 м, количество попаданий.	выполняет: броски волейбольного мяча одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками, броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола); знает и выполняет элементы футбола: передача и остановка мяча в парах: на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень. Игра по упрощённым правилам. знает и выполняет: приём и передачу мяча в парах, тройках от стены 1.5-2 м. Ведение мяча на месте правой, левой, поочерёдно. Передачи мяча в цель (d=0.5м.) с расстояния 2-3 м; знает и выполняет: Приём и передачу мяча в парах двумя руками от груди; правой, левой от плеча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении; Бросок одной рукой от плеча в корзину стоя сбоку от щита на расстоянии 1,5 м, количество попаданий

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
	соблюдает: правила безопасности во время занятий спортивными играми
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)	
Основы знаний по виду спорта дзюдо	
Дзюдо как часть системы физического воспитания. Отличие дзюдо от других видов борьбы. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасного поведения в местах занятий.	Обучающийся: рассказывает: о системе физического воспитания на занятиях дзюдо; имеет представление: о значении термина «дзюдо», о разновидности самостраховки в дзюдо; знает и выполняет: правила безопасности на занятиях и при выполнении элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо.
Ходьба и бег	
Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной,. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной,. разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.
Общеразвивающие упражнения	
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.	Обучающийся умеет выполнять общеразвивающие упражнения: в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Перемещения с набивными мячами (1кг.)	Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног. Перемещения с набивными мячами (1кг.)
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на примере вида спорта дзюдо	
Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое или левое плечо. «Мост из положения лежа». Из положения «стойка на лопатках» перекал назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекал с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180° вправо и влево на месте. Из упора присев перекалы на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.	Обучающийся знает и выполняет: Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. «Мост из положения лежа». Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекал с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180° вправо и влево. Из упора присев перекалы на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату); Прыжком упор присев-упор лежа.
Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо	
«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками»,	Обучающийся знает и принимает участие в играх: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками»,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
«Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	«Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Умеет: организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8часов)	
Понятия «физическая культура», «режим дня», «дзюдо», «разновидность самостраховки в дзюдо», «физическая подготовка».. Здоровый образ жизни. Вредные привычки и их влияние на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года. 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. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кётле. Определение координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. Порядок ведения тетради по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Обучающийся научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «дзюдо», «разновидность самостраховки в дзюдо», «физическая подготовка». знает: о вредных привычках и их влиянии на здоровье школьника. Правила здорового образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различные времена года. характеризует: степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса-ростовой индекс Кетле; уровень координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга. определяет уровень физической нагрузки по показателю частоты пульса.измерять показатели физического развития (рост и масса тела) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Выполнение комплексов дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.	показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; 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; отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз .и выполнять их в соответствии с изученными правилами; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
Физическое совершенствование (8часов)	
Понятие двигательных способностей человека: силовых, скоростных, ловкости, гибкости, выносливости. Самостоятельные игры и развлечения. <i>Основные средства контроля за уровнем физической нагрузки.</i> Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Требования ГФС «ГТО ДНР» <i>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</i> - Бег 30 м. - Наклон вперед. - Прыжок в длину с места. - Челночный бег 4х9 м. - Поднимание туловища - Подтягивание или сгибание и разгибание рук - Бег 300м или смешанное	Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств; Характеризовать основные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Знать требования к выполнению комплекса ГТО; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей
Вариативная часть программы: плавание, бадминтон. Дзюдо, лыжные гонки	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
20 часов одного из видов вариативной части программы планируются с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации	
ПЛАВАНИЕ (20 часов)	
Знания. Влияние водных процедур на состояние здоровья школьника. Средства закаливания. Правила безопасности во время занятий плаванием. Физическая подготовка. На суше: общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений. Специальные плавательные упражнения. Для работы рук и ног; техника спортивного плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Проплывание 20-25 метров без учёта времени. Прыжки в воду. Специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; скольжение на груди и на спине с работой ног; работа рук способом кроль на груди и на спине (с досточкой и без досточки); объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик, приплывая с досточкой и без досточки; прыжки в воду; игры на воде. «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде»; «Пятнашки с поплавком», «Винт», «Дельфин», «Насос», «Передача мяча», «Пескари и щука».	Обучающийся: знает об опасности переохлаждения; называет средства закаливания; знает и выполняет: общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для развития координации движений; знает и выполняет: специальные плавательные упражнения: для усовершенствования работы рук и ног способом кроль на груди и кроль на спине; ныряния и погружение в воду с задержкой дыхания до 10-15 секунд, с последующим выдохом в воду; прыжки в воду, специальные плавательные упражнения: для работы рук и ног; скольжение на груди и на спине с работой ног; работа рук способом кроль на груди и на спине (с досточкой и без досточки); объединение работы рук, ног и дыхания держась за бортик, приплывая с досточкой и без досточки; прыжки в воду; проплывание 20-25 метров без учёта времени; прыжки в воду с бортика и стартовой тумбочки; принимает участие в играх в воде «Рыбаки и рыбки», «Водные ладьи», «Бегом по воде»; играет в игры с предметами и элементами спортивного плавания соблюдает: правила безопасности во время занятий плаванием
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (20 часов)	

Знания. Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, обращения с инвентарем и ухода за ним, мази, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Физическая подготовка. Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте, переступанием в движении. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Передвижение с уклонов по пологой дуге. Спуск в низкой стойке. Торможение упором и «плугом». Специальные подготовительные упражнения, направленные на совершенствование навыка скользящего шага. Техника классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.	Обучающийся: имеет общее представление об истории возникновения лыж и лыжного спорта, лыжном спорте в России и мире, правилах проведения и техники безопасности на занятиях, лыжном инвентаре, мазах, одежде и обуви; знает: краткую характеристику техники лыжных ходов; выполняет: передвижения на лыжах, повороты на месте, переступанием в движении, технику передвижения ступающим и скользящим шагом. Передвижение с уклонов по пологой дуге. Спуск в низкой стойке. Торможение упором и «плугом». Специальные подготовительные упражнения, направленные на совершенствование навыка скользящего шага. Технику классических лыжных ходов: попеременного двухшажного. Лыжные прогулки по пересеченной местности, ходьба на лыжах.
ДЗЮДО (20 часов)	
<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
Теоретическая подготовка	
Борьба дзюдо как самозащита. Основы техники и тактики дзюдо. Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ)	Учащийся: объясняет: основы техники и тактики дзюдо; имеет общие сведения о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви; придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо; Знакомство с основами ритуала дзюдо.
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татаим пятку соперника», «Вытолкай соперника	Учащийся: умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо. Участвует в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;

из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переноса груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты и тому подобное.	
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и самостраховки. Техника безопасного падения. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия.	Учащийся: выполняет: элементы страховки и самостраховки; владеет: техникой безопасного падения; простых элементов борьбы в стойке и партере выполняет: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; простые движения в парах, в захвате кимоно. Взаимодействует в парах. По заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия.
Техника дзюдо	
Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Уметь передвигаться в данных положениях. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём и т.д.) Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.)	<i>Осваивать</i> основные позиции рук, ног и тела в классической (лево-право сторонней) стойке, дзюдо. <i>Выполнять</i> передвижения в различных направлениях с партнёром. <i>Выполнять</i> базовые движения различными частями тела и со сменой позиций захватов рук и ног(стойки). <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на координацию движений.

Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения.	<i>Уметь</i> выполнять движения в заданном ритме и темпе. <i>Осваивать</i> технику выполнения подсадов (с партнёром и без). <i>Осваивать</i> технику поворотов (входа в приём) без движения и в движении <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на расслабления мышц. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Осваивать</i> специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5 -КЮ дзюдо. <i>Освоить</i> простые передвижения в борьбе в захвате <i>Осваивать</i> простые движения, для выведения из равновесия. <i>Осваивать и выполнять</i> простые борцовские действия. <i>Уметь</i> самостоятельно соединять борьбу за захват с простыми передвижениями и преследованием противника в партере на удержание.
БАДМИНТОН (20 часов)	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Упрощённые правила игры в бадминтон. Характеристика игры. Организация и проведение занятий бадминтоном. Бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия. Правила безопасности на занятиях бадминтоном.	Учащийся, учащаяся: знает: упрощённые правила игры в бадминтон; представляет: как организовать и провести занятия бадминтоном (на элементарном уровне); знает: бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия;

	знает и выполняет: правила безопасности на занятиях бадминтоном.
Специальная физическая подготовка.	
Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами.	Учащийся, учащаяся: участвует: в подвижных играх и эстафетах; знает и выполняет: Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». знает и выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения; выполняет: беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скрестным шагом.
Технико-тактическая подготовка	
Игровые стойки в бадминтоне.	Учащийся, учащаяся: демонстрирует: основную, высокую, среднюю, низкую, правостороннюю и левостороннюю стойки; стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния; выполняет: подводящие упражнения к игре, упражнения с воланом, с ракеткой

Подводящие упражнения к игре Упражнения с воланом, с ракеткой Способы держания ракетки, волана (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Правильное перемещение по площадке: к сетке, к боковым линиям, на заднюю линию. Передвижение по площадке приставным, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния из различных стоек.	демонстрирует: основные способы держания ракетки (хватки); знает и демонстрирует: хватку для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальную хватку. характеризует: понятие о точке удара; демонстрирует: технику выполнения ударов сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния; выполняет: удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасыванием волана партнером; демонстрирует: передвижение из высокой, средней и низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара по сетке.
--	--

4 класс (102 часов)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА (в процессе урока)	
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. Основы безопасности занятий. Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой.	Обучающийся: имеет представление об истории развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связи с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. объясняет: значение здорового образа жизни; двигательного режима учебного и выходного дня; влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности обучающихся; значение правильной осанки для здоровья человека; значение напряжения и расслабления мышц.
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 часов)	
Основы знаний о гимнастике	
Знания. История развития гимнастики. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Обучающийся: знает историю развития гимнастики; называет приёмы страховки во время выполнения гимнастических упражнений; соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой
Ходьба и бег	
Ходьба: спортивная, на носках, пятках, спиной вперёд, боком, с различным положением рук и ног Бег: спиной вперёд, боком, «змейкой», «по восьмёрке», обегая препятствия.	Обучающийся выполняет: разновидности ходьбы: спортивную, на носках, пятках, спиной вперёд, боком, с различным положением рук и ног; разновидности бега: спиной вперёд, боком, «змейкой», «по восьмёрке», обегая препятствия.
Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки (7 часов)	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Строевые упражнения: Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», расчёт по порядку, рапорт учителю, повороты кругом на месте, Акробатические и гимнастические упражнения Упражнения на развитие координационных способностей: Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперёд в упор присев; кувырок вперёд и назад, 2-3 кувырка вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; перекаат назад в стойку на лопатках, стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине; «полушпагат», упражнения способствующие развитию гибкости. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепашка», «Корзинка»; лёжа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног; Комбинация для совершенствования и контрольного урока: Из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках – перекаатом вперёд лечь и «мост» – опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о. с. Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук вперёд. Прыжки через натянутую верёвочку (высота 30-40 см), через длинную и качающуюся скакалку. Прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног, прыжки с продвижением вперёд, чередуя их	Обучающийся: выполняет: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты кругом на месте, Обучающийся знает и выполняет: элементы акробатики: Из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперёд в упор присев; кувырок вперёд и назад, 2-3 кувырка вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; перекаат назад в стойку на лопатках, стойку на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине; «полушпагат», упражнения способствующие развитию гибкости. выполняет упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с предметом на голове; упражнения «Кошка», «Черепашка», «Корзинка»; лёжа на животе одновременное поднятие прямых рук и ног; Комбинацию для контрольного урока: из упора присев кувырок назад и перекаатом назад стойку на лопатках – перекаатом вперёд лечь и «мост» – опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о. с. выполняет: упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
на двух и одной ноге, по разметкам на расстоянии 0,5-1 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь.	опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук вперёд. Выполняет прыжки и подготовительные упражнения: опорные прыжки через натянутую верёвочку (высота 30-40 см), через длинную и качающуюся скакалку; прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног, прыжки с продвижением вперёд, чередуя их на двух и одной ноге, по разметкам на расстоянии 0,5-1 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь. соблюдает правила безопасности во время занятий гимнастикой.
Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии (7 часов)	
Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Повороты направо и налево в движении. Упражнения на освоение навыков лазанья, подтягивание: Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям; лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; лазание по канату в два приёма с помощью ног; перелезания через небольшие препятствия и барьеры (высотой до 60 сантиметров), перелезание через препятствия (гимнастическое бревно, коня высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе стоя (девочки). Упражнения на освоение навыков равновесия:	Обучающийся: Выполняет перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении; освоил повороты направо и налево в движении; умеет отдавать рапорт учителю, ведёт расчёт по порядку Обучающийся знает и выполняет: лазание перелезания: лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях и по диагоналям лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; лазание по канату в два приёма с помощью ног, перелезания через небольшие препятствия и барьеры (высотой до 60 сантиметров), перелезание через препятствия (гимнастическое бревно, коня высота до 90 см); подтягивание на перекладине в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе стоя (девочки).

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Ходьба правым-левым боком по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки; повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки, ходьба на носках по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки; ходьба на носках по наклонной гимнастической скамейке; упражнение «Ласточка», отведение прямой ноги вперёд, в сторону, назад, руки на поясе; ходьба по шнуру, лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове; на гимнастическом бревне, по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом и выпадами, поворот прыжком влево и вправо на 90° и 180°, опускание в упор присев стоя на колене (правом, левом), соскок прогнувшись из упора присев в глубину. Комбинация для совершенствования и контрольного урока: И. п. – стойка на левой, правую назад (до 45°), руки вверх. Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой – выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой – приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом – два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу – вперёд – шагом левой равновесие (до 60°) – опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад – опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны – с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну. Упражнения на освоение танцевальных упражнений: Комплексы ритмической гимнастики. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;	упражнения в равновесии: ходьбу правым-левым боком по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки; повороты на 180° и 360° стоя на рейке гимнастической скамейки; ходьба на носках по наклонной гимнастической скамейке; упражнение «Ласточка», отведение прямой ноги вперёд, в сторону, назад, руки на поясе; ходьбу по шнуру, лежащему на полу, прямо, по кругу и зигзагом с мешочком на голове; на гимнастическом бревне, по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки ходьба широким шагом и выпадами, поворот прыжком влево и вправо на 90° и 180°, опускание в упор присев стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев в глубину. Комбинацию для контрольного урока: И. п. – стойку на левой, правую назад (до 45°), руки вверх. Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой – выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой – приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом – два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперёд – шагом левой равновесие (до 60°) – опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад – опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны – с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну. Танцевальные упражнения: верёвочка"; галопа; польки; выполняет в паре. комплексы ритмической гимнастики; I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. знает и выполняет: упражнения в висах и упорах: в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях; подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа.	выполняет: подтягивание из виса стоя на низкой и из виса на высокой перекладине, упоры в различных исходных положениях; подтягивание в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях, в упоре лёжа.
САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (8 часов)	
Основы знаний	
Дзюдо как олимпийский вид спорта. Понятие о физической подготовке. Способы контроля физической нагрузки. Правила безопасного поведения в местах занятий.	Обучающийся знает: о влиянии занятий дзюдо на воспитание сильной личности, развития физических качеств и укрепление здоровья; характеризует: дзюдо как олимпийский вид спорта, положительное влияние занятий дзюдо на организм школьника; называет: основные средства контроля за уровнем физической нагрузки; знает и выполняет: правила безопасности на занятиях и при выполнении элементов дзюдо.
Ходьба и бег	
Ходьба: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг, прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.	Обучающийся знает и выполняет: разновидности ходьбы: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг, прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях. разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками, Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.
Общеразвивающие упражнения	
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки.	Обучающийся знает и умеет выполнять: общеразвивающие упражнения: в движении и на месте упражнения для формирования правильной осанки.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой положения ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Перемещения с набивными мячами (1кг.) Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (точка)	Бег, прыжки по координационной лестнице. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой положения ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах. Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног. Прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди. Перемещения с набивными мячами (1кг.) Прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног. Прыжки на мете со скручиванием таза. Ходьба на руках в парах с захватом голеней партнера (точка)
Практические упражнения на освоение элементов самостраховка на примере вида спорта дзюдо	
Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);	Обучающийся знает и выполняет: Перекаты правым, левым боком в группировке. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: Из упора присев лечь на живот, на спину; Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево; Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Прыжком упор присев-- упор лежа.	Прыжком упор присев - упор лежа.
Подвижные игры и эстафеты вида спорта Дзюдо	
«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Обучающийся знает и принимает участие в играх: Подвижные игры и эстафеты: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка». Умеет: организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)	
Разновидности ходьбы, бега, прыжков (планируется на каждый урок)	
Знания. Гигиена спортивной одежды и обуви. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Изучает разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, скрестным шагом, спортивным шагом, ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение; разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад, приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с	Обучающийся: имеет представление о гигиене спортивной одежды и обуви; выполняет: разновидности ходьбы: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе, со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через предметы, выпадами влево и вправо, скрестным шагом, спортивным шагом, ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, с изменением направления движения, под музыкальное сопровождение; разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с выносом прямых ног вперёд и назад,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмёркой», спиной вперёд), из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий; разновидности прыжков: прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперёд, прыжки на месте на одной ноге без продвижения вперёд, с продвижением вперёд (3-5-7 прыжков), в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, прыжки в шаге, в длину на точность приземления.	приставным шагом правым и левым боком, с ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «восьмёркой», спиной вперёд), из разных исходных положений; с преодолением условных препятствий; разновидности прыжков: прыжки вверх с отталкиванием двумя ногами с подтягиванием коленей без продвижения вперёд, прыжки на месте на одной ноге без продвижения вперёд, с продвижением вперед (3-5-7 прыжков), в приседе, с выпрыгиванием из упора присев, прыжки в шаге, в длину на точность приземления.
Прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)	
Специальная физическая подготовка Бег: челночный бег 4х9 м., бег 30 м., Прыжки: в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперёд, назад, влево, вправо. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	бег: челночный бег 4х9 м., бег 30 м., прыжки: в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега через резинку, в длину с места и с разбега, через короткую скакалку на одной и двух ногах с продвижением вперёд, назад, влево, вправо; выполняет: упражнения для развития физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): принимает участие в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики; соблюдает: правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
Метание, бег для развития выносливости (7 часов)	
Метания. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперёд-вверх, двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 4-5 метров;	Обучающийся выполняет: метания: броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди и из-за головы вперёд-вверх, двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние; метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 4-5 метров;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
равномерный бег на расстояние до 600 – 800 м., до 6 мин. Развитие физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	равномерный бег на расстояние до 600 – 800 м, до 6 мин. выполняет: упражнения для развития физических качеств: (скорость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость): принимает участие в эстафетах и подвижных играх с элементами лёгкой атлетики; соблюдает: правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)	
Подвижные игры (15 часов)	
Знания. Значение подвижных игр в организации активного отдыха. Народные игры и забавы – традиции предков и стремление к активному отдыху. Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игры и игровые задания для развития координационных способностей: «Бег в паре со скакалкой», «Бой петухов», «Слушай сигнал!», «Что изменилось?», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану», «Заплетись плетень», «Борода», «Лошадки», «Вилюшки». Игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега: «Кто как ходит», «Принеси предмет», «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов», «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву», «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка». Игры и игровые задания с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком», эстафеты с прыжками. Игры и игровые задания с элементами метания: «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко - собирай быстро!», «Береги предмет», «Защита укреплений», «Летающий мяч», «Перемена мест». Игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок».	Обучающийся: знает: о значении подвижных игр в организации активного отдыха; называет: народные традиции, сохранившиеся в подвижных играх; выполняет: игры и игровые задания для развития координационных способностей: знает правила и играет в 4 игры; игры и игровые задания с элементами ходьбы и бега: знает правила и играет в 4 игры; игры и игровые задания с элементами прыжков: знает правила и играет в 4 игры; игры и игровые задания с элементами метания: знает правила и играет в 4 игры;

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
	игры с выполнением тестовых упражнений: «Выполняй без ошибок»; соблюдает: правила безопасности на занятиях подвижными играми.
Спортивных игры (15 часов) (Спортивные игры*- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы)	
Элементы спортивных игр (волейбол). Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; Элементы спортивных игр (футбол) передача и остановка мяча, в парах на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному в горизонтальную (полоса шир. 1,5 м на расст. до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расст. 7-8 м) мишень. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощённым правилам Элементы спортивных игр (баскетбол). Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола);	выполняет: подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; выполняет элементы футбола: передача и остановка мяча, в парах на месте и в движении, ведение мяча между предметами и обводка предметов; удар ногой с места по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расст. до 7-8 м) и вертикальную (полоса шир. 2 м на расст. 7-8 м) мишень. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощённым правилам; выполняет элементы баскетбола: перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно; удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 м. от пола); выполняет элементы гандбола: ведение мяча на месте, шагом правой и левой рукой, передачи мяча от стены правой,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Элементы спортивных игр (гандбол). Ведение мяча на месте, шагом правой и левой рукой, передачи мяча от стены правой, левой рукой, (расстояние от стены 2-3м.). Броски мяча в ворота с места с расстояния 5-6 метров	левой рукой, (расстояние от стены 2-3м.). Броски мяча в ворота с места с расстояния 5-6 метров. соблюдает: правила безопасности на занятиях спортивными играми.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)	
Положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Правила безопасности на спортивной площадке и в спортзале. Санитарно-гигиенические правила. Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; Планирование и коррекция режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности обучающихся. Значение правильной осанки для здоровья человека; значение напряжения и расслабления мышц. Определение уровня физической нагрузки по показателю частоты пульса. Степень гармоничности физического развития и телосложения. Масса - ростовой индекс Кетле. Определение уровня координационной функции нервной системы. Индекс Ромберга.	Обучающийся научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; выполнять комплексы упражнений; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Здоровый образ жизни. Правила здорового образа жизни обучающихся. Двигательный режим учебного и выходного дня.	равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей; ориентироваться в понятии здоровый образ жизни, двигательный режим.
Физическое совершенствование	
Порядок организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели величины нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений. Правила самооценки уровня развития двигательных способностей. Требования ГФСК «ГТО ДНР». Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Комплексный тест-оценивание физической подготовленности</i> 1. Бег 30 м. 2. Наклон вперед. 3. Прыжок в длину с места. 4. Челночный бег 4х9 м. 5. Поднимание туловища 6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук Бег 300м или смешанное передвижение 600м.	Обучающийся будет ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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; характеризовать основные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Знать требования к выполнению норм ГТО.
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	
Вариативная часть программы: плавание, бадминтон. Дзюдо, лыжные гонки 20 часов одного из видов вариативной части программы планируются с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации	
БАДМИНТОН (20 часов)	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Основные правила соревнований. Правила безопасности на уроках бадминтона, предупреждение травматизма на уроках.	Учащийся, учащаяся: знает: о бадминтоне на современном этапе; характеризует: понятия «точка удара», «исходное положение», «ударное положение»; знает: требования к выполнению комплексов для развития физических качеств; знает: основные правила соревнований; знает и соблюдает: правила безопасности на занятиях бадминтоном, предупреждение травматизма на уроках.
Специальная физическая подготовка	
Подводящие упражнения к игре Упражнения с воланом, с ракеткой Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на	Учащийся, учащаяся: участвует: в подвижных играх и эстафетах; знает и выполняет: Подводящие упражнения к игре Упражнения с воланом, с ракеткой Подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на

на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передвижения различными способами.	волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон». знает и выполняет: специальные беговые и прыжковые упражнения; выполняет: беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скрестным шагом.
Технико-тактическая подготовка	
Упражнения с воланом, с ракеткой. набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах. Игровые стойки во время подачи. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах.	Учащийся, учащаяся: выполняет: упражнения с воланом, с ракеткой. набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах демонстрирует: правостороннюю и левостороннюю стойки; удары сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния; технику передвижения в различных зонах площадки приставным, скрестным шагом, выпадами вперед и в сторону в передней и средней зоне площадки; технику выполнения ударов на сетке «подставку», удары открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, «высокий»; технику выполнения плоской и высокой подачи; выполняет: игровые действия в парах.
ДЗЮДО (20 часов)	
<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</i>
Теоретическая подготовка	
Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и	Учащийся: объясняет: понятие дзюдо, как часть общей культуры человечества;

обычай в национальных видах единоборств. Техника безопасности при занятиях дзюдо.	знает традиции и обычаи в национальных видах единоборств, придерживается техники безопасности во время занятий дзюдо;
Подвижные игры и эстафеты	
Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами дзюдо «Оторви от татами пятку соперника», «Вытолкай соперника из круга», «Сохрани равновесие», «Затяните соперников за свою линию», «Собери кегли», акробатики, переносом груза, упражнения на равновесие с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты и тому подобное.	Учащийся: умеет играть в подвижные игры с элементами дзюдо. Участвует: в подвижных и развивающих играх, эстафетах с целью активного отдыха;
Специальная физическая подготовка	
Элементы страховки и само страховки. Техника безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.	Учащийся: выполняет: элементы страховки и само страховки; владеет: техникой безопасного падения; выполняет: Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.
Техника дзюдо	

Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа	Учащийся: знает и выполняет: Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. знает и выполняет: простые задания в борьбе стоя и лёжа захваты руками, стойки, фазы входа в приём. все фазы броска в движении и на месте. <i>Умеет</i> страховаться <i>Выполняет</i> простые задания в борьбе стоя. <i>Выполняет</i> простые задания в борьбе лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.) <i>Выполняет</i> <i>связки</i> <i>бросок-преследование</i> <i>в</i> <i>партере-удержание.</i> <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах с разными партнёрами.
ПЛАВАНИЕ (20 часов)	
Знания. История развития плавания. Развивающее значение плавания. Правила безопасности во время занятий плаванием. Физическая подготовка. На суше: Общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений и развития подвижности в суставах; упражнения на гибкость. Упражнения для развития силы рук и ног. Специальная подготовка В воде: Скольжения на груди и на спине (на дальность и с работой ногами). Упражнения для согласования движений рук и ног с дыханием во время плавания способом кроль на груди и кроль на спине (с досточкой, без досточки). Проплыwanie отрезков 20-25 м. без учёта времени с низкого старта (старт из воды). Ныряния и проныривания. Прыжки в воду. Игры в воде. «Водное поло» по упрощённым правилам.	Обучающийся: имеет: представление об истории развития плавания; о развивающем значении плавания; выполняет общеразвивающие упражнения; специальные имитационные упражнения пловца; упражнения для координации движений и развития подвижности в суставах; упражнения на гибкость; упражнения для развития силы рук; прыжки и выпрыгивания; выполняет скольжения на груди и на спине; упражнения для согласования движений рук и ног с дыханием во время плавания способом кроль на груди и кроль на спине (с досточкой и без досточки); проплывание отрезков 20-25 м. без учета времени кролем на груди, кролем на спине с низкого старта (старт из воды); ныряния с задержкой дыхания до 20 сек., проныривание отрезков 5-8 м.; прыжки в воду вниз ногами, прыжки в воду со стартовой тумбочки, Играет в 1-5 игр из ранее выученных на уроках;

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест-оценивание физической подготовленности

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (1 класс)

Девочки						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см.)	менее 80	85	90	95	100
2.	Челночный бег 4х9м. (сек)	14,7и более	14,0	13,3	12,5	12,2 и менее
3.	Наклон вперёд из положения сидя (см.)	-3 и менее	-1	1	3	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,4	6,8	6,6	6,3 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15
Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	14,0 и более	13,3	12,8	12,3	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7 и менее	-3	0	2	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,2	6,9	6,5	6,2 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (2 класс)

Девочки						
№		Уровни и оценка результатов				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Достаточный	Высокий
		1	2	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	13,9	13,1	12,4	12,0	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-5	1	3	7	9 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6	7,1	6,7	6,4	6,1 и менее

5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	10	12	14	16	18
Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	13,3	12,7	12,2	11,8	11,4 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7	-2	1	3	7 и более
4.	Бег 30 м (с.)	7,4	6,9	6,5	6,2	5,9 и менее
5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	10	12	14	16	18

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (3 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	Виды испытаний	Пол	Критерии оценивания физической подготовленности			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	7,6	7,2	6,8	6,4
		М	7,2	6,9	6,6	6,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	100	110	115	120
		М	110	118	125	135
	Поднимание туловища 30с (раз)	Д	10	14	18	20
		М	10	14	18	20
Силовые	Подтягивание (девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине)	Д	2	4	6	8
		М	0	0.5	1	2
	Сгибание и разгибание рук	Д	2	4	6	8
		М	4	6	8	10
Выносливость	Бег 300 м (мин., с.)	Д	2.30,0	2.10,0	2.00,0	1.50,0
		М	2.10,0	2.00,0	1.50,0	1.40,0
	Смешанное передвижение 1000 м (мин., с.)	Д	8.40,0	8.00,0	7.20,0	6.40,0
		М	8.00,0	7.20,0	6.40,0	6.00,0
Координация	Челночный бег 4х9м(с.)	Д	14,0	13,2	12,6	12,2
		М	12,7	12,2	11,6	11,2

Гибкость	Наклон вперёд	Д	-3	0	4	9
		М	-6	-4	3	7

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (4 класс)

<i>Физические качества, двигательные умения и навыки</i>	<i>Виды испытаний</i>	<i>Пол</i>	<i>Критерии оценивания физической подготовленности</i>			
			2	3	4	5
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	6,9	6,5	6,2	5,9
		М	6,5	6,2	6,0	5,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	115	120	125	130
		М	125	130	135	140
	Поднимание туловища	Д	10	14	18	21
		М	10	14	18	22
Силовые	Подтягивание (девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине)	Д	2	4	6	10
		М	0,5	1	2	3
	Сгибание и разгибание рук	Д	3	5	7	9
		М	6	8	10	12
Выносливость	Бег 300 м (мин, с)	Д	2.00.0	1.55.0	1.50.0	1.45.0
		М	1.50.0	1.45.0	1.40.0	1.35.0
	Смешанное передвижение 1000м (мин, с)	Д	8.15,0	7.40,0	7.00,0	6.20,0
		М	7.00,0	6.20,0	5.30,0	4.55,0
Координация	Челночный бег 4х9м(с.)	Д	13,0	12,4	11,8	11,4
		М	12,4	11,8	11,2	10,8
Гибкость	Наклон вперёд	Д	-2	1	5	10
		М	-5	-1	3	8

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по учебному предмету «Физическая культура»**

2 КЛАСС

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

<i>Контрольные упражнения</i>		<i>Критерии оценивания контрольных упражнений</i>			
		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Комплекс упражнений: а) физкультурной паузы или физкультурной минутки; б) утренней гимнастики; в) для формирования правильной осанки с гимнастической палкой; г) для предотвращения плоскостопия.	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более комплексов
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более комплексов
Акробатические и гимнастические элементы на выбор: а) перекаты в группировке; б) кувырок вперёд; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; в) перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках согнув ноги; перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди руки вверх; г) перекат в сторону в группировке из стойки на коленях	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
Танцевальные шаги на выбор: а) "верёвочка"; б) шаг «полюки» в) шаг «галопом»; г) шаг «высокий	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3 и более
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3 и более

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Подтягивание в висе лёжа (раз)	М	2	4	8	11
Подтягивание в висе лёжа (раз)	Д	1	3	5	7
Наклон туловища из положения сидя (см.)	М	-1	1	2	5
	Д	-2	0	3	7

Ориентировочные контрольные нормативы (лёгкая атлетика)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Бег на 30м (с.)	М	8,4	7,8	7,5	7,1
	Д	8,6	8,2	7,8	7,3
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см.)	М	100	120	130	140
	Д	90	110	125	130
Метание малого мяча	М	3	5	6	7
	Д	2	3	4	5
Бег на выносливость (м) (без учёта времени)	М	500	600	700	800
	Д	400	500	600	700

Ориентировочные контрольные нормативы (подвижные и спортивные игры)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с приседанием, с поворотами на 180° и 360°	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более упражнений
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более упражнений

Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более упражнений
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более упражнений
Броски баскетбольного мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5-2 метра от пола)	М	4	3	2	1
	Д	3	2	1	0

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Ориентировочные контрольные нормативы (самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Самостраховка Из упора присев 3 переката на спину, правым, левым боком в группировке; 2 кувырка вперед через правое и левое плечо.	М	не выполняет ни одного	выполняет 1 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного	выполняет 1 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения
	Д	1	2	3	4
Поднимание туловища (раз.) за 30 сек	М	7	11	15	19
	Д	7	11	15	19

Ориентировочные контрольные нормативы (плавание)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Проплывание 20 метров без учёта времени.	М	0	5	10	15
	Д	0	5	10	15

Выполняет виды спортивного плавания способом: а) кроль на спине с досточкой б) кроль на груди с досточкой	М	не выполняет ни одного	выполняет а	выполняет б	выполняет а, б
	Д	не выполняет ни одного	выполняет а	выполняет б	выполняет а, б

Ориентировочные контрольные нормативы (лыжные гонки)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		5	4	3	2
Ходьба на лыжах 1000 м (мин.сек.)	м	8.30	9.00	9.30	10.00
	д	9.00	9.30	10.00	10.30
Техника выполнения: попеременного двухшажного хода	м	техника	техника	техника	техника
	д				

Ориентировочные контрольные нормативы (ДЗЮДО)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Метание медицинского мяча назад через голову (м)	м	До 1,8	1,8-2,29	2,30-2,79	2,8 и больше
	д	До 1,2	1,2-1,69	1,70-2,19	2,2 и больше
Подтягивание на перекладине (раз)	м	1	2	3	4
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	2	3	6	8
Элементы: 1. Рэй (rei) - приветствие (поклон) 2. Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя 3. Дза рэй (za rei)- - приветствие на коленях 4. Метание медицинского мяча назад через голову (м)	м д	Не выполняет	1 элемент без ошибок	2 элемента без ошибок	3 элемента без ошибок
	м	До 1,8	1,8-2,29	2,30-2,79	2,8 и больше

3 КЛАСС

Оrientировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Комплекс упражнений: а) физкультурной паузы или физкультурной минутки; б) утренней гимнастики; в) для формирования правильной осанки с гимнастической палкой; г) для предотвращения плоскостопия.	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более комплексов
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет три и более комплексов
Акробатические элементы на выбор: а) перекал вперёд через плечо, б) "мост" из положения лёжа кувырок назад в упор присев; в) Ходьба на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками. г) Из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекалом назад стойка на лопатках (держатъ) – перекалом вперёд леть и «мост» – леть, упор присев и о. с.	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
Танцевальные шаги на выбор: а) "верёвочка"; б) шаг «польки» в) шаг «галопом»; г) шаг «высокий	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3 и более
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3 и более
Подтягивание в вист лёжа (раз)	М	3	5	9	12
Подтягивание в вист лёжа (раз)	Д	2	4	6	8
Наклон туловища из положения сидя (см.)	М	-2	1	3	7

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
	Д	-3	0	4	9

Ориентировочные контрольные нормативы (лёгкая атлетика)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Бег на 30м (с.)	М	7,6	7,1	6,8	6,5
	Д	7,8	7,5	7,1	6,7
Прыжок в длину с места толчком двух ног (см.)	М	90	110	120	130
	Д	80	100	115	120
Метание малого мяча	М	6	9	12	15
	Д	5	6	8	10
Бег на выносливость (м) (без учёта времени)	М	600	700	800	900
	Д	500	600	700	800

Ориентировочные контрольные нормативы (подвижные и спортивные игры)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Передачи волейбольного мяча двумя руками от груди с 10 передач с расстояния 3 м, количество точных передач (в стену)	М	менее 4	4	6	8
	Д	менее 3	3	5	7
Техника передачи и остановки футбольного мяча в парах	М	5	6	8	10
	Д	4	6	7	8
Прыжки через скакалку за 30 сек.	М	16	20	24	28
	Д	20	24	28	32

Ориентировочные контрольные нормативы (самооборона на основе вида спорта дзюдо)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5

Самостраховка Из о.с. самостраховка на спину, 2 кувырка вперед . Из о.с. прыжком поворот на 180*	М	не выполняет ни одного	выполняет 1 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного	выполняет 1 контрольных упражнения	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения
Поднимание туловища (раз.) за 30 сек	М	7	11	15	19
	Д	7	11	15	19

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	м	до 10	15	20	25
	д	до 5	10	15	20
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки с близкого расстояния(10 подач)	м.	0	1	2	3
	д	0	0	1	2

Ориентировочные контрольные нормативы (ДЗЮДО)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Метание медицинского мяча назад через голову (м)	м	До 2,6	2,6-3,09	3,1-3,59	3,6 и больше
	д.	1,9	1,9-2,39	2,4-2,89	2,9 и больше
Элементы: 1. Оби (obi) - пояс (завязывание) 2. Шисей (shisei) – стойки 3. Шинтай (shintai) – передвижения	м д	Не выполняет	1 элемент без ошибок	2 элемента без ошибок	3 элемента без ошибок
Подтягивание на перекладине (раз)	м	2	3	4	5
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	3	4	8	12

Ориентировочные контрольные нормативы (плавание)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Проплывание 20 метров без учёта времени.	М	5	10	15	20
	Д	5	10	15	20
Выполняет виды спортивного плавания способом: а) кроль на спине с досточкой б) кроль на груди с досточкой в) кроль на спине без досточки г) кроль на груди без досточки д) выдыхает в воду	М	не выполняет ни одного	выполняет а, б	выполняет а, б, в, г	выполняет а, б, в, г, д
	Д	не выполняет ни одного	выполняет а, б	выполняет а, б, в, г	выполняет а, б, в, г, д

Ориентировочные контрольные нормативы (лыжные гонки)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		5	4	3	2
Ходьба на лыжах 1000м (мин.сек.)	м	8.00	8.30	9.00	9.30
	д	8.30	9.00	9.30	10.00
Торможение а)упором б)«плугом».	м	не выполняет ни одного	выполняет а	выполняет б	выполняет а, б
	д				

4 класс

Ориентировочные контрольные нормативы (гимнастика с основами акробатики)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Акробатические элементы и упражнения из равновесия: а) "мост" из положения лёжа (со страховкой) б) комбинация элементов на развития равновесия: ходьба на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками в) из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойку на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присев и о. с. г) комбинация из 4 акробатических элементов (на выбор учителя);	М	не выполняет ни одного элемента	выполняет 1 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного элемента	Выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
Подтягивание в висе – мальчики (раз) в висе лёжа – девочки (раз)	М	0	0.5	1	2
	Д	1	3	5	7
Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	М	-7	-3	1	5
	Д	-5	0	3	7
Танцевальные шаги на выбор: а) "верёвочка"; б) галопа; в) польки	М	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3
	Д	не выполняет ни одного из предложенного	выполняет 1 из предложенных	выполняет 2 из предложенных	выполняет 3

Ориентировочные контрольные нормативы (лёгкая атлетика)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Бег на 30м (с.)	М	6,8	6,4	6,1	5,9
	Д	7,2	6,8	6,4	6,1
Прыжок в длину с места (см.)	М	100	120	135	140
	Д	90	110	125	130
Метание малого мяча на дальность (м)	М	15	17	20	18
	Д	10	12	14	15
Бег на выносливость (м) (без учёта времени)	М	700	800	900	1100
	Д	600	800	900	1000

Ориентировочные контрольные нормативы (подвижные и спортивные игры)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
7 бросков мяча (мяч для мини-баскетбола или волейбольный) одной рукой от плеча в корзину стоя сбоку от щита на расстоянии 1,5 м, количество попаданий	М	один или ни одного	2	3	4
	Д	один или ни одного	2	3	4
Передачи и остановка мяча, в парах на месте	М	6	8	10	12
	Д	5	6	8	10
Бег с ускорением за 6 сек.	М	25 м	30 м	35 м	40 м
	Д	20 м	25 м	30 м	35 м
Приседания на опорной ноге, держась рукой за стенку; вторая нога выпрямлена вперёд	М	1	2	3	4
	Д	0	1	2	3

Ориентировочные контрольные нормативы (самостраховка на основе вида спорта дзюдо)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
Самостраховка 1. Из приседа самостраховка на спину 2. Из приседа самостраховка, на бок, 3. Кувырок вперед через правое плечо. 4., Кувырок вперед через левое плечо.	М	не выполняет ни одного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
	Д	не выполняет ни одного	выполняет 2 контрольных упражнения	выполняет 3 контрольных упражнения	выполняет 4 контрольных упражнения
Поднимание туловища (раз.) за 30 сек	М	10	14	18	22
	Д	10	14	18	21

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Ориентировочные контрольные нормативы (бадминтон)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Набивание (жонглирование) волана (кол-во раз)	м	до 15	20	25	30
	д	до 10	15	20	25
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки с близкого расстояния(10 подач)	м	0	2	3	4
	д	0	1	2	3
Переноска волана в 4 точки из центра площадки, приставным, скрестным и простым шагом (с)	м	45	40	37	35
	д	50	45	42	40

Ориентировочные контрольные нормативы (ДЗЮДО)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		2	3	4	5
Метание медицинского мяча назад через голову (м)	м	До 3,5	3,5-4,09	4,1-4,69	4,7 и больше
	д	2,5	2,5-2,99	3-3,49	3,5 и больше
1. Шинтай (shintai) – передвижения 2. Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела) 3. Укэми (ukemi) – падения:	Не выполняе т	1 элемент без ошибок	2 элемента без ошибок	3 элемента без ошибок	Выполняет без ошибок
Подтягивание на перекладине (раз)	м	2	3	4	6
Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	д	4	6	10	15

Ориентировочные контрольные нормативы (плавание)

Контрольные упражнения		Критерии оценивания контрольных упражнений			
		2	3	4	5
а) скольжения с движениями ног как при способе кроль на груди; б) скольжения с движениями рук как при способе кроль на груди; в) согласованность движений руками и дыхания при плавании способом кроль на груди; г) скольжение на груди с последующим подключением работы ног, рук и дыхания	М	выполняет а	выполняет а, б	выполняет а, б, в	выполняет а, б, в, г
	Д	выполняет а	выполняет а, б	выполняет а, б, в	выполняет а, б, в, г

Ориентировочные контрольные нормативы (лыжные гонки)

Учебные нормативы		Критерии оценивания учебных достижений			
		5	4	3	2
Бег на лыжах 1000м (мин.сек.)	м	7.00	7.30	8.00	8.30
	д	7.30	8.00	8.30	9.00
Бег на лыжах 2000м (мин.сек.)	м	Без учета времени			
	д				

VI.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре

Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов (30 обучающихся)

Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) – 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая – 2 шт.
3. Перекладина навесная – 4 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) – 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков – 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков – 4 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления – 6 шт.
8. Канат для перетягивания – 2 шт.
9. Бревно гимнастическое – 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) – 2 шт.
11. Скамьи гимнастические – 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) – 16 шт.
13. Скакалки – 40 шт.
14. Палки гимнастические – 40 шт.
15. Мячи резиновые – 30 шт.
16. Мячи большого тенниса – 30 шт.
17. Маты гимнастические в чехлах – 22 шт.
18. Маты гимнастические поролоновые – 6 шт.
19. Зеркало (размером 2х3 м.) – 1 шт.

Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские – 6 шт.
2. Секундомеры электронные – 2 шт.
3. Рулетка металлическая (1-100 м.) – 2 шт.
4. Эстафетные палки – 20 шт.
5. Мяч малый для метания – 20шт.

Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные – 10 шт.
3. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
4. Ракетки для бадминтона - 30 шт.
5. Воланы – 100 шт.
6. Сетки волейбольные – 1шт.
7. Сетка бадминтонная – 2 шт.
8. Стойки бадминтонные 4 шт.
9. Сетки для мячей – 5шт.
10. Насосы для надувания мячей – 2 шт.
11. Свистки судейские – 5 шт.
12. Флажки судейские – 6 шт.
13. Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку) – 6 шт.

14. Стойки для обводки – 10 шт.
15. Воланы для бадминтона – 50 шт.
16. Доска информационная магнитно-маркерная – 2 шт.
17. Стол переносной раскладной с комплектом стульев – 2шт.
18. Перекидное табло – 1 шт.
19. Фишки – 20шт.
20. Конуса – 20 шт.
21. Аптечка – 1 шт.
22. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
23. Компас – 10 шт.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий по бадминтону

1. Площадка для игры в бадминтон 1-2
2. Сетка для игры в бадминтон. 1-2
3. Бадминтонные стойки 2-4
4. Ракетки для игры в бадминтон 10-30 штук
5. Воланы 20-100 штук
6. Теннисные мячи 10-30 штук

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий плаванием

1. Бассейн 1
2. Распределительные дорожки 4 -5
3. Веревки, флажки
4. Пенопластовые поплавки
5. Свисток 1
6. Секундомер 1
7. Ватерпольные мячи 15-20 шт.
8. Резиновые надувные круги, пояса 25-30 шт.
9. Плавательные доски разного размера 25-30 шт.
10. Лопатки, ласты 25-30 шт.
11. Гибкие палки «нуделси» 25-30 шт.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий лыжной подготовкой

1. Лыжи – 30 пар.
2. Лыжные палки – 30 пар.
3. Смазки для лыж.
4. Крепления для лыж– 30 пар;
5. Стелаж для лыж.
6. Шкаф для сушки лыжных ботинок.
7. Инвентарь для мелкого ремонта лыж
8. Инвентарь для обработки лыж.
9. Флажки для разметки лыжной трассы.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий Дзюдо

- | п./п. | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|-------|--|------------|------------|
| 1. | Татами (или борцовский ковер) | 1 | |
| 2. | Маты гимнастические | 20 | |
| 3. | Маты для отработки бросков | 2 | |
| 4. | Набивные мячи (1 кг) | 30 | |

- | | |
|----------------------------------|----|
| 5. Амортизаторы резиновые | 15 |
| 6. Пояса для борьбы самбо, дзюдо | 30 |
| 7. Перекладина навесная | 5 |
| 8. Брусья навесные | 5 |
| 9. Фитбольные мячи | 30 |
| 10. Стенка шведская | 6 |

Спортивная форма для сборных команд учебного заведения

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная – 18 комплектов.
2. Форма баскетбольная – 10 комплектов.
3. Форма волейбольная – 10 комплектов.
4. Форма гандбольная – 10 комплектов.
5. Манишки двух цветов – по 20 шт.
6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие для студентов педвузов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
4. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для педвузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
6. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное. пособие для студентов педвузов. – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 с.
8. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
9. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
11. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
13. Золотухина, Э.Н., Судакова Н.В., Золотарев Б. И. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе учебников "Школа России". – М.: Советский спорт, 2012. – 43 с.
14. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания обучающихся. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
15. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
17. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
18. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
19. Мартынова Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
21. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
22. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
23. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
24. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
25. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
26. Попов С.Н., Валеев С.Н., Гарасева Н.М., Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.
27. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
28. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., студентов учреждений сред. проф. образования. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с.
29. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
30. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 304 с.
31. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 с.
32. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.2. – 256 с.
33. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
34. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 440 с.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2007. – 317 с.

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с..
5. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
7. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.
8. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 134 с.
9. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1. – М.: Просвещение, 2015. – 140 с.
10. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 2, М.:Просвещение, 2015. 140 с.
11. Галимов Г.Я., Гаськов А.В., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Физическая культура, 1-4-е классы. – М.: Просвещение, 2015. – 150 с.
12. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
13. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Программа курса физическая культура, 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016. – 142 с.
14. Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В. Физическая культура, 3-4 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 156 с

