

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД
«ВОСТОЧНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании МО
НОШДС «Восточная школа»
Протокол № 1
от 29.08.2016

Утверждаю:
Директор НОШДС «Восточная школа»



Степановко А.А.

Принято на заседании
Педагогического совета
«30» августа 2016 г.
Протокол № 1

Учебная программа
по физической культуре для 1-4 классов

Составил: Е.Н. Беляев, О.А. Алексеенко
Срок действия: 4 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

г. Владивосток
2016г.

Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.
6. Содержание учебного предмета.
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Реквизиты	Принято на заседании Педагогического совета « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>16</u> г. Протокол № <u>1</u>
-----------	---

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями

- Закона РФ «Об образовании в РФ»
- Федерального государственного образовательного стандарта
- «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1–4–й классы. Учебно – методический комплект «Планета знаний» М: АСТ Астрель, 2013г.
- Примерной программы (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 5-е изд., перераб. – М: Просвещение, 2011. – 400 с. – (Стандарты второго поколения), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации по предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования РФ, программы Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой (УМК «Планета знаний»).
- Рабочего учебного плана НОШДС.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов.

Вариативный компонент представлен телесно-ориентированными практиками (ТОП). Телесно-ориентированная практика имеет важное значение для эмоционально-волевого развития, так как происходящие с ребенком процессы напрямую связаны с телом, и проявляются через него. Работая с телом, научая ребенка осознавать его динамики и физические возможности, осознавать процессы, происходящие в теле, ребенок становится более устойчивым в проявлении своих эмоциональных состояний, у ребенка появляются силы произвольно (контролируемо) управлять своим поведением и контролировать эмоции. Также работая с телом, открывается возможность самостоятельно расслаблять мышечный тонус (снимать психоэмоциональное, нервно-психическое возбуждение), что помогает концентрироваться на когнитивных процессах, предотвращать психосоматические заболевания (частая простуда, тошнота, головные боли, повышенная травматизация).

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Общая характеристика учебного предмета

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Структура курса Телесно - ориентированные практики (ТОП)

Содержание программы ТОП строится на идеях сотрудников Международного Института Бодинамики Лизбет Марчер, Эллен Олларс, Стина Йоргенсена, Эрика Ярлнеса и других.

Бодинамическая Модель Структур характеров – теория личности, основанная на психомоторном развитие ребенка. Развитие личности ребенка начинается до ее рождения и продолжается до пубертатного периода (12 – 13 лет).

На каждой стадии психо-моторного развития ребенок осваивает новые стороны жизни и соответствующие моторные навыки. Эти жизненные аспекты сжато отражены в основных темах развития, которые, в свою очередь связаны с определенными паттернами мышечного реагирования групп мышц, активно использующихся на данной стадии.

Программа включает материал по строению человека его физическим способностям, знакомит учеников с возможными движениями человека, а так же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков, на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год для 1 класса и 102 часа в год для 2 – 4 классов.

Для изучения «Физической культуры» - 66 часов в год для 1 класса и 68 часов в год для 2 - 4 классов.

Для изучения «Физической культуры ТОП» - 1 час в неделю, 33 часа в год для 1 класса и 34 часа в год для 2 – 4 классов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и сам

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической

культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получат возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получат возможность для формирования:

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

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;

- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения изучаемого курса «Физическая культура ТОП».

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформированное представление о связи тела с чувствами и эмоциями.

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

- различать эмоции других людей по мимике и положению тела, с возможностью более эффективного взаимодействия и коммуникации;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

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

- представлять физическую культуру ТОП как средство укрепления здоровья и психо-физического развития человека;
- сформированное представление о структуре тела и его функциональных возможностях.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре ТОП К концу 1 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры ТОП;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- проявлять свои чувства и эмоциональные состояния социально-приемлемым способом;
- применять жизненно важные двигательные и дыхательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
- понимания значения физической культуры ТОП для укрепления физического и эмоционального здоровья человека.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроке физическая культура ТОП;
- называть основные способы передвижений человека;
- называть основные чувства человека;
- различать понятия «ощущения», «чувства», «эмоции»;
- понимать значение физических упражнений ТОП для здоровья человека;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять различные виды дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения на равновесие и баланс;
- выполнять различные виды переворотов, ползаний, ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- базовым, физиологически-ориентированным навыкам таким как: мышечная релаксация, дыхательная саморегуляция, осознание схемы тела;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к спаду физического и эмоционального здоровья;
- выполнять упражнения на мышечное напряжение и расслабление;
- различать понятия: «заземление», «границы», «ресур»;

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств стабилизации эмоциональных состояний.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- определять влияние физических упражнений ТОП для здоровья человека;
- различать понятия «ощущения», «чувства», «эмоции»;
- характеризовать структуру тела и его физиологические, физические возможности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать структуру тела и его взаимосвязь с ощущениями, чувствами, эмоциями.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- знакомство с возможностями различать эмоции и эмоциональные состояния по вербальным и невербальным признакам, как у себя, так и окружающих людей;
- знакомство с продуктивными (социально приемлемыми) формами коммуникаций с детьми и взрослыми;
- знать внешний «язык тела» - мимика, жесты, позы которые выполняют социально-коммуникативную роль.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений ТОП на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры ТОП для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

К концу 2 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры ТОП;
- понимания значения физической культуры ТОП для укрепления физического и эмоционального здоровья человека.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов в физической культуре ТОП;
- границ личностного пространства.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроке физической культуры ТОП;
- различать понятия: «заземление», «границы», «ресур»;
- называть основные способы физических упражнений человека в ТОП;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять различные виды дыхательных упражнений;

- выполнять различные виды переворотов, ползаний, ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- базовым, физиологически-ориентированным навыкам таким как: мышечная релаксация, дыхательная саморегуляция, сенсорное осознание и управление вниманием, осознание схемы тела;
- понимать влияние физических упражнений на физическое и психо-эмоциональное развитие человека;
- выполнять упражнения на формирования границ личностного пространства
- выполнять упражнения направленные на психо-моторное развитие.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя).

Учащиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на психо-моторное развитие;
- координировать взаимодействие с партнерами при выполнении упражнения.

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- определять влияние физических упражнений ТОП для здоровья человека;
- различать понятия «границы», «ресурс», «заземление», «найти свой центр»;
- характеризовать структуру тела и его физиологические, физические возможности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- определять физические, личные, территориальные и социальные границы;
- устанавливать взаимосвязь между своим физическим здоровьем и эмоциональным состоянием.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры ТОП для здоровья человека;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- различать эмоции и эмоциональные состояния по вербальным и невербальным признакам, как у себя, так и окружающих людей;
- выслушивать друг друга;
- использовать внешний «язык тела» - мимика, жесты, позы которые выполняют социально-коммуникативную роль.

Учащиеся получат возможность научиться:

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера при выполнении упражнений;
- использовать знания о эмоциях, эмоциональных состояниях и их выражении, с целью улучшения своей коммуникативной функции.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре ТОП как важной части гармоничного развития своей личности;
- понимание позитивного влияния физической культуры ТОП на всестороннее развитие человека;
- понимания значения физической культуры ТОП для укрепления физического и эмоционального здоровья человека.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания взаимосвязи физической культуры ТОП и здоровья как фактора успешной учебы и социализации;
- понимания ценности человеческой жизни;
- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов в физической культуре ТОП;
- границ: физических, личностных, территориальных и социальных;
- понимание личной ответственности за свое поведение при выполнении командных упражнений;
- саморегуляция в управлении своими эмоциональными состояниями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроке физическая культура ТОП;
- использовать понятия: «заземление», «границы», «ресурс»;
- использовать основные способы физических упражнений в ТОП;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять различные виды прыжков на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 360, прыжки через веревочку;
- выполнять различные виды дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения на равновесие и баланс;
- выполнять упражнение на мышечное напряжение и расслабление;
- выполнять упражнение на расслабление мышц (релаксация);
- выполнять упражнения направленные на развитие координации движений и ритма;
- выполнять упражнение направленные на использование полной силы рук (притягивание и отталкивание);
- выполнять упражнения на формирования границ личностного пространства;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку.

Учащиеся получат возможность научиться:

- базовым, физиологически-ориентированным навыкам таким как: мышечная релаксация, дыхательная саморегуляция, сенсорное осознание и управление вниманием, осознание схемы тела;
- определять причины, которые приводят к спаду физического и эмоционального здоровья;
- понимать влияние физических упражнений на физическое и психо-эмоциональное развитие человека;
- выполнять упражнения направленные на психо-моторное развитие.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры ТОП;

- понимать цель выполняемых действий;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие психо-моторных процессов;
- анализировать результаты выполненных заданий;
- координировать взаимодействие с партнерами при выполнении упражнения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осознанно выполнять заданные физические упражнения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (выполнять дыхательные упражнения, упражнение на эмоциональное реагирование и т.п.)

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- определять влияние физических упражнений ТОП для здоровья человека;
- определять физические, личные, территориальные и социальные границы;
- характеризовать структуру тела и его физиологические, физические возможности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- устанавливать и объяснять взаимосвязь между своим физическим здоровьем и эмоциональным состоянием;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных мышц тела и особенностями эмоционального реагирования на раздражители.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры ТОП для здоровья человека;
- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- различать эмоции и эмоциональные состояния по вербальным и невербальным признакам, как у себя, так и окружающих людей;
- выслушивать друг друга;
- использовать внешний «язык тела» - мимика, жесты, позы которые выполняют социально-коммуникативную роль.

Учащиеся получат возможность научиться:

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- дополнять или отрицать суждения, приводить примеры;
- понимать действия партнера при выполнении упражнений;
- договариваться и приходить к общему решению работая в паре;
- использовать знания о эмоциях, эмоциональных состояниях и их выражении, с целью улучшения своей коммуникативной функции.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре ТОП как важной части гармоничного развития своей личности;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры ТОП на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), его физического и

- психологического здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- понимание личной ответственности за своё поведение при выполнении заданных упражнений;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, упорство в развитии физических качеств;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим и психологическим состоянием;
- границ: физических, личностных, территориальных и социальных;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях;
- границ личностного пространства, ощущение собственного центра, заземление, равновесие, принадлежность, управление энергией, когнитивной сферы и взаимодействия;
- приобретение навыков, способствующих сплочению коллектива в группе, развитию их внутреннего более устойчивого положения в коллективе, умение выразить себя и принять другого.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроке физическая культура ТОП;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическими упражнениями;
- использовать понятия: «заземление», «границы», «ресурс»;
- использовать основные способы физических упражнений в ТОП;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять различные виды прыжков;
- выполнять различные виды дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения на равновесие и баланс;
- выполнять упражнение на мышечное напряжение и расслабление;
- выполнять упражнение на расслабление мышц (релаксация);
- выполнять упражнения направленные на развитие координации движений и ритма;
- выполнять упражнения направленные на использование полной силы рук (притягивание и отталкивание);
- выполнять упражнения на формирования границ личностного пространства;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- базовым, физиологически-ориентированным навыкам таким как: мышечная релаксация, дыхательная саморегуляция, сенсорное осознание и управление вниманием, осознание схемы тела;
- определять причины, которые приводят к спаду физического и эмоционального здоровья;
- понимать влияние физических упражнений на физическое и психо-эмоциональное развитие человека;
- выполнять упражнения направленные на психо-моторное развитие.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических и психологических качеств;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности действий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий и ставить собственные цели;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно использовать усвоенные упражнения за рамками урока.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- устанавливать и объяснять взаимосвязь между своим физическим здоровьем и эмоциональным состоянием;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных мышц тела и особенностями эмоционального реагирования на раздражители;
- определять физические, личные, территориальные и социальные границы;
- характеризовать структуру тела и его физиологические, физические возможности;
- основной терминологии ТОП.

Учащиеся получают возможность научиться:

- способам произвольного контроля своих эмоций и эмоциональных состояний;
- использовать техники эмоционального и физического расслабления по средствам игровых форм, медитаций;
- характеризовать основные структуры характера в ТОП;
- устанавливать причины, которые приводят к эмоциональному и физическому спаду.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами при выполнении упражнений;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Содержание изучаемого курса «Физическая культура»

1 класс (66 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих

процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (15ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (33 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (4 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура»

2 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Во время проведения 2-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закалывающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (17 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14 часа)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, га-лоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (4 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура»

3 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (17 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали,

повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Подвижные игры (4 часа)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура»

4 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (17 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину

способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360*, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (4 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура ТОП»

1 класс (33 ч – 1 час в неделю)

Во время проведения 1 часа урока «Физической культуры ТОП» в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие психо-физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности.

Основы знаний о физической культуре ТОП (в процессе урока)

Правила поведения на занятиях ТОП и правильное поведение для достижения успехов в ТОП. Понятия «физические упражнения», «глубокое дыхание», «границы», «ресурс». Значение физических упражнений ТОП для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Связь физической культуры ТОП с психо-моторными и эмоциональными процессами.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Выполнение упражнений: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), перекаты в (на животе, ягодицах, четвереньках), в позиции лежа на спине тянут руки вверх, ползание фиксируя взгляд на объекте. Упражнение на дыхание. Все виды ходьбы. Все виды прыжков. Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения с мячом. Упражнение на баланс, заземление, центрирование. Упражнение на мышечное расслабление и напряжение.

Структуры Существования и Потребности. Физические границы (10 ч)

От положения лежа к положению стоя: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), лежит на животе на матрасе, поднимает голову – позже поднимается на локтях и, наконец, на руках.

Дыхание: глубокое дыхание (дыхание животом), упражнения «Шарик», «Пузырь».

Перекаты: на животе, ягодицах, четвереньках, в позиции лежа на спине тянут руки вверх.

Ползания: лежа, на четвереньках фиксируя взгляд на объекте.

Использование рук и кистей: хватательные движения рукой, со стороны мизинца и всей рукой.

Структуры Автономии и Воли. Личностные границы (12 ч)

Дыхание: глубокое дыхание (дыхание животом), упражнения «Шарик», «Пузырь».

Перекаты: на животе, ягодицах, четвереньках, в позиции лежа на спине тянут руки

вверх.

Ползания: сидя, перекрестное, фиксируя взгляд на объекте.

Ходьба: на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: вниз с предметов, делая гибкие и упругие движения в коленях, прыжки на месте почти без отрыва от земли, маленькие прыжки вперед на бегу, упражнение «Прыг скок», «Потопаем».

Баланс: упражнения: «Тяжелый груз», «Попади в цель», хождение по дощечке или по прямой линии на полу, стоит и скачет на одной ноге.

Использование рук и кистей: разжать руку и выпустить предмет из рук, хватательные движения рукой при жестком запястье и локтевом суставе, поворачивать запястье внутрь, упражнение «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони».

Структура Мнений. Территориальные границы (11 ч)

Ходьба: на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше упражнение «Прыг скок», «Потопаем».

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, бег с изменением направления движения без остановки (поворачиваясь не всем телом, а за счет ротации отделов позвоночника).

Использование рук и кистей: упражнения направленные на развитие крупной и мелкой моторики «Зарядка», «Дотянись до...», «Дай мне это».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура ТОП»

2 класс (34 ч – 1 час в неделю)

Во время проведения 1 часа урока «Физической культуры ТОП» в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие психо-физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности.

Основы знаний о физической культуре ТОП (в процессе урока)

Правила поведения на уроках физической культуры ТОП. Сведения о связи тела с эмоциональным состоянием. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Научить ребенка слышать, понимать и говорить на «языке тела», что является прямой профилактикой соматических заболеваний.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Выполнение упражнений: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), перекаты в позиции лёжа, ползание (на животе, ягодицах, четвереньках), в позиции лежа на спине тянут руки вверх фиксируя взгляд на объекте. Упражнение на дыхание. Все виды ходьбы. Все виды прыжков. Все виды бега. Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения с использованием спортивного инвентаря. Упражнение на баланс, заземление, центрирование. Упражнение на мышечное расслабление и напряжение. Упражнения направленные на развитие координации движений и ритма. Упражнения направленные на использование полной силы рук (притягивание и отталкивание). Работа с границами (физическими, личными, территориальными, социальными). Упражнение на расслабление мышц (релаксация).

Структуры Существования, Потребности и Автономии. Физические и личностные границы (11 ч)

От положения лежа к положению стоя: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), _лежит на животе на матрасе,

поднимает голову – позже поднимается на локтях и, наконец, на руках.

Дыхание: глубокое дыхание (дыхание животом), упражнения «Шарик», «Пузырь», «Третье легкое».

Перекаты: на животе, ягодицах, четвереньках, в позиции лежа на спине тянут руки вверх.

Ползания: сидя, перекрестное, фиксируя взгляд на объекте.

Ходьба: на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: вниз с предметов, делая гибкие и упругие движения в коленях.

Использование рук и кистей: разжать руку и выпустить предмет из рук, хватательные движения рукой при жестком запястье и локтевом суставе, поворачивать запястье внутрь.

Структуры Воли и Мнений. Территориальные границы (11 ч)

Ходьба: на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы, на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: на месте почти без отрыва от земли, маленькие прыжки вперед на бегу, упражнение «Прыг-скок», «Потопаем», вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, бег с изменением направления движения без остановки (поворачиваясь не всем телом, а за счет ротации отделов позвоночника).

Баланс: упражнения: «Тяжелый груз», «Попади в цель», хождение по дощечке или по прямой линии на полу, стоит и скачет на одной ноге.

Использование рук и кистей: упражнения «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони», направленные на развитие крупной и мелкой моторики «Зарядка», «Дотянись до...», «Дай мне это».

Структура Солидарности. Социальные границы (12 ч)

Ходьба: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, используя полную силу ног.

Прыжки: в длину, приземляясь в точно выбранное место на две ноги.

Бег: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, используя полную силу ног.

Использование рук и кистей: бросание мяча в цель с разной силой бросания.

Содержание изучаемого курса «Физическая культура ТОП»

3 класс (34 ч – 1 час в неделю)

Основы знаний о физической культуре ТОП (в процессе урока)

Личная ответственность за потраченное время на изучение ТОП. Нахождения своего ритма совершенствования в ТОП в течение учебного года. Понятие «Нити обучения» и ее потери во время обучения.

Научить ребенка слышать, понимать и говорить на «языке тела», что является прямой профилактикой соматических заболеваний.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Выполнение упражнений: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), перекаты в позиции лёжа, ползание (на животе, ягодицах, четвереньках), в позиции лежа на спине тянут руки вверх фиксируя взгляд на объекте. Упражнение на дыхание. Все виды ходьбы. Все виды прыжков. Все виды бега. Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения с использованием спортивного инвентаря. Упражнение на баланс, заземление, центрирование. Упражнение на мышечное расслабление и напряжение. Упражнения направленные на развитие

координации движений и ритма. Упражнения направленные на использование полной силы рук (притягивание и отталкивание). Работа с границами (физическими, личными, территориальными, социальными). Упражнение на расслабление мышц (релаксация).

Структуры Существования, Потребности, Автономии и Воли. Физические и Личностные границы (11 ч)

От положения лежа к положению стоя: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), _лежит на животе на матрасе, поднимает голову – позже поднимается на локтях и, наконец, на руках.

Дыхание: глубокое дыхание (дыхание животом), упражнения «Шарик», «Пузырь», «Третье легкое».

Перекаты: на животе, ягодицах, четвереньках, в позиции лежа на спине тянут руки вверх.

Ползания: сидя, перекрестное, фиксируя взгляд на объекте.

Ходьба: на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: вниз с предметов, делая гибкие и упругие движения в коленях, на месте почти без отрыва от земли, маленькие прыжки вперед на бегу, упражнение «Прыг скок», «Потопаем», вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением.

Баланс: упражнения: «Тяжелый груз», «Попади в цель», хождение по дощечке или по прямой линии на полу, стоит и скачет на одной ноге.

Использование рук и кистей: разжать руку и выпустить предмет из рук, хватательные движения рукой при жестком запястье и локтевом суставе, поворачивать запястье внутрь, упражнения «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони».

Структуры Мнений. Территориальные границы (11 ч)

Ходьба: перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, быстрая ходьба.

Прыжки: упражнения «Прыг скок», «Потопаем», вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше.

Бег: бег с ускорением, бег с изменением направления движения без остановки (поворачиваясь не всем телом, а за счет ротации отделов позвоночника).

Использование рук и кистей: упражнения «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони», направленные на развитие крупной и мелкой моторики «Зарядка», «Дотянись до...», «Дай мне это».

Структура Солидарности. Социальные границы (12 ч)

Ходьба: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, используя полную силу ног.

Прыжки: в длину, приземляясь в точно выбранное место на две ноги, и на одну ногу чередуя их, упражнение «Повтори за мной», «Поймай ритм».

Бег: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, медленный и быстрый бег используя полную силу ног.

Использование рук и кистей: бросание мяча в цель с разной силой бросания, упражнения «Передай мне», «Перетягивание каната».

Содержание изучаемого курса «Физическая культура ТОП» 4 класс (34 ч – 1 час в неделю)

Основы знаний о физической культуре ТОП (в процессе урока)

Понятие «Нити обучения» и ее потери во время обучения. Научить ребенка слышать, понимать и говорить на «языке тела», что является прямой профилактикой соматических заболеваний. Понятия «физическая культура», «физические упражнения»,

«глубокое дыхание», «границы», «ресурс». Значение физических упражнений ТОП для здоровья человека. Основные способы передвижений человека.

Способы физической деятельности (в течение года)

Выполнение упражнений: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), перекаты в позиции лёжа, ползание (на животе, ягодицах, четвереньках), в позиции лежа на спине тянут руки вверх фиксируя взгляд на объекте. Упражнение на дыхание. Все виды ходьбы. Все виды прыжков. Все виды бега. Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения с использованием спортивного инвентаря. Упражнение на баланс, заземление, центрирование. Упражнение на мышечное расслабление и напряжение. Упражнения направленные на развитие координации движений и ритма. Упражнения направленные на использование полной силы рук (притягивание и отталкивание). Работа с границами (физическими, личными, территориальными, социальными). Упражнение на расслабление мышц (релаксация).

Структуры Существования, Потребности, Автономии и Воли. Физические и Личностные границы (11 ч)

От положения лежа к положению стоя: поднятие головы в позиции: лежа, на животе, на спине с фиксацией взгляда на учителе), _лежит на животе на матрасе, поднимает голову – позже поднимается на локтях и, наконец, на руках.

Дыхание: глубокое дыхание (дыхание животом), упражнения «Шарик», «Пузырь», «Третье легкое».

Перекаты: на животе, ягодицах, четвереньках, в позиции лежа на спине тянут руки вверх.

Ползания: сидя, перекрестное, фиксируя взгляд на объекте.

Ходьба: на плоской ступне с широко расставленными ногами, наклоняясь вперед, поднимая бедро, на носочках, на пятках, перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, хождения с размахиванием руками.

Прыжки: вниз с предметов, делая гибкие и упругие движения в коленях, на месте почти без отрыва от земли, маленькие прыжки вперед на бегу, упражнение «Прыг-скок», «Потопаем», вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением.

Баланс: упражнения: «Тяжелый груз», «Попади в цель», хождение по дощечке или по прямой линии на полу, стоит и скачет на одной ноге.

Использование рук и кистей: разжать руку и выпустить предмет из рук, хватательные движения рукой при жестком запястье и локтевом суставе, поворачивать запястье внутрь, упражнения «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони».

Структуры Миссии. Территориальные границы (11 ч)

Ходьба: перекачивается на ступне, повороты головы во время ходьбы и смена направления движения без остановки, быстрая ходьба.

Прыжки: упражнения «Прыг-скок», «Потопаем», вперед как можно дальше с места и с разбега, в высоту как можно выше.

Бег: бег с ускорением, бег с изменением направления движения без остановки (поворачиваясь не всем телом, а за счет ротации отделов позвоночника).

Использование рук и кистей: упражнения «Давать – брать», «Удержи меня», «Передай мяч», «Передача ритма – ладони», направленные на развитие крупной и мелкой моторики «Зарядка», «Дотянись до...», «Дай мне это».

Структура Солидарности, проявления своих интересов. Социальные границы (12 ч)

Ходьба: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, используя полную силу ног.

Прыжки: в длину, приземляясь в точно выбранное место на две ноги, и на одну ногу чередуя их, упражнение «Повтори за мной», «Поймай ритм».

Бег: отталкиваясь большим пальцем ноги от пола, медленный и быстрый бег используя полную силу ног.

Использование рук и кистей: бросание мяча в цель с разной силой бросания, упражнения «Передай мне», «Перетягивание каната».

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

возраст	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	выс	ср	низкий	высок	сре	низки
	2		4	5	6	7
Бег 1000 м (мин, с)						
	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
Челночный бег 3x10 м						
	10,2 и ниже	11,2-10,8	11,8 и выше	10,8 и ниже	11,6-11,0	12,1 и выше
	9,9 и ниже	10,8-10,3	11,2 и выше	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и выше
	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше	9,7 и ниже	10,7-10,1	11,2 и выше
	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и выше	9,3 и ниже	10,3-9,7	10,8 и выше
	8,6 и ниже	9,5-9,0	9,9 и выше	9,1 и ниже	10,0-9,5	10,4 и выше
Подтягивания (кол-во раз)			Вис (с)			
	3 и выше	2	1 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
	4 и выше	2-3	1 и ниже	12 и выше	5-11	4 и ниже
	5 и выше	3-4	2 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
	6 и выше	3-5	2 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
	7 и выше	4-6	3 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)						
	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)						
	6 и выше	3-5	2 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
	7 и выше	4-6	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
	8 и выше	4-7	3 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
	9 и выше	5-8	4 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
	10 и выше	5-9	4 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже

Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение предмета

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
5. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
6. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 2 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
7. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
8. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
9. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
10. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
11. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
12. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
13. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.
14. В.Б. Березкина-Орлова. Телесная психотерапия. Бодинамика. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.