На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета, курса.**

**1 класс**

**Личностные результаты**

* формирование внутренней позиции школьника;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Познавательные**

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий;
* выражать  творческое отношение к выполнению упражнений.

**Коммуникативные**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения
* интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* изменять направления и скорость движения различными способам;
* составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
* составлению комплексов утренней зарядки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

**2 класс.**

**Личностные результаты**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Познавательные**

* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
* отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
* формирование действия моделирования;
* осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осознание важности физической  нагрузки для развития основных физических качеств;
* осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
* осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные**

* рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* правилам выполнения  закаливающих процедур,
* общим правилам определения уровня развития физических качеств;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

**3класс.**

**Личностные результаты**

* положительное отношение к урокам физической культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* 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;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных    ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* 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.
* продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* 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**

* 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;
* проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

* рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

**4 класс**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
* формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
* адекватно оценивать собственное поведение.

**Познавательные**

* формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные**

* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
* адекватно оценивать поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять,  передвижения на лыжах;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

.

**Содержание учебного предмета, курса**

**1 класс.**

**Знания о физической культуре. (2ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

**Способы физкультурной деятельности. (5ч)**

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.**Беговые упражнения: с высоким подниманием  бедра,  прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития  координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнени**я.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:*развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

**2 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Из  истории  физической  культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение   простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

**Лыжные гонки.**

**Подвижные игры**.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Спортивные игры.**Футбол: остановка мяча; ведение мяч**.**Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча**.**Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:*развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

**3 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие  «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.  Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:**кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.**Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости икоординации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»:  эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.**Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар  по  неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитиекоординации движений,выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

**4 класс.**

**Знания о физической культуре. (4ч)**

Из истории физической культуры.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Наблюдения за своим  физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального  физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

**Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические    упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

**Футбол:** удар  по  неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол**: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:**подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнени**я.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты*.*

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

**Содержание уроков в подготовительной медицинской группе**

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

**Содержание уроков в специальной медицинской группе**

В основу уроковв специальной медицинской группе проложено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышцу.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность  игр  с  бегом  и  прыжками,   а  также  дистанции  бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс  (часы) | 2 класс  (часы) | 3 класс  (часы) | 4 класс (часы) | Всего  (часы) |
| Знания о физической культуре | **3** | **4** | **4** | **4** | **15** |
| Способы физкультурной деятельности | **4** | **6** | **6** | **6** | **22** |
| Физическое совершенствование.  Из них:  -легкая атлетика  -гимнастика с основами акробатики  -лыжная подготовка  -подвижные игры  -спортивные игры | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **92**  28  14  14  27  9 | **368** |
| **Итого** |  |  |  |  | **405** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16 | 8—13 | 5—7 | 13—15 | 8—12 | 5—7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени |  |  |  |  |  |

Таблица 2

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м | Без учета времени. |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 160—165 | 150—159 | 145—149 | 150—155 | 140—149 | 130—139 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | Без учёта времени |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | Без учёта времени |  |  |  |  |  |

Таблица 4