

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
г. Мичуринска Тамбовской области

Утверждаю

Директор _____ Д.А.Рябов
«30» 08 2018

Согласовано

«30» 08 2018
Зам. дир. по УВР
_____ С.А.Щугорева

Программа рассмотрена
на заседании

Протокол №1 от 30.08.2018
Руководитель ШПОУ
_____ С.А.Мячина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическое воспитание»
ГРУППА КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание

1. Роль и место дисциплины	При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.
2. Адресат	Программа адресована для обучающихся кратковременных групп дошкольного обучения общеобразовательных школ.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту ДО	Рабочая программа по предмету «Физическое воспитание» создана на основе: <ul style="list-style-type: none">• Федеральных государственных стандартов ДО• Примерной основной Программы «От рождения до школы» Программы курса «Физическая культура» под редакцией Васильевой М.А.. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;
Цели и задачи	<p>Цели курса:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ формирование у учащихся групп кратковременного пребывания ДО основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. <p>Задачи курса:</p> <p>1. формировать:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;✓ информационную грамотность (ориентировка в

	<p>информационном пространстве, отбор необходимой информации, её систематизация и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ внутренний план деятельности, включающий целеполагание, планирование (умения составлять план действий и применять его для решения учебных задач), прогнозирование (предсказание будущего результата при различных условиях выполнения действия), контроль, коррекцию и оценку; ✓ умение работать в больших и малых группах (парах постоянного и сменного состава); ✓ навыки рефлексии (принятие плана предстоящего обучения, осознание своего продвижения в овладении знаниями и умениями, наличия пробелов в знаниях и умениях); <p>2. развивать</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; ✓ познавательные процессы (ощущение, восприятие, осмысление, запоминание, обобщение и др.); <p>3. воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ культуру здорового образа жизни.
5. Специфика программы	<p>Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.</p>
6. Основные содержательные линии курса	<ul style="list-style-type: none"> • «Знания о физической культуре» • «Способы физкультурной деятельности» • «Физическое совершенствование»

7. Структура программы

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Способы физкультурной деятельности

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

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).

Передвижение на лыжах; спуски.

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).

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

Физическое совершенствование

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы физкультминуток.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

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.

Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений

	<p>для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p> <p><i>На материале спортивных игр. Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Баскетбол:</i> передачи и ловля мяча.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации, выносливости.</p>
<p>8. Требования к результатам</p>	<p>Универсальные учебные действия, развиваемые в ходе обучения:</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

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

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

	<p>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <p>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</p> <p>– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
9. Формы организации учебного процесса	Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является урок. Формы организации урока: фронтальная работа, работа в группах и парах (постоянного и сменного состава), индивидуальная работа.
10. Итоговый контроль	<p>Программа предусматривает многоуровневую систему контроля знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоконтроль – при введении нового материала; • Взаимоконтроль – в процессе его отработки.
11. Объем и сроки изучения	На изучение предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, всего - 66 часов:

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Физическое воспитание»

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (3 ч)		
<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Как возникли физические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</i></p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая</i></p>	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p>Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Называть виды спорта, входящие в школьную программу</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><i>атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</i></p> <p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i></p> <p>Как передвигается человек.</p> <p>Основные содержательные линии <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i></p>	<p>Называть основные способы передвижения животных.</p> <p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p>Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</p> <p>Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>		
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i></p> <p><i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i></p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p>

<p>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).</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p>Режим дня. Что такое режим дня</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i></p> <p>Физкультминутка</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</i></p>	<p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.</p> <p>Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p>
---	---	---

Личная гигиена

Основные содержательные линии.
Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Осанка. Что такое осанка
Основные содержательные линии.
Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

Упражнения для осанки.

Основные содержательные линии.
Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

Исходные положения.

Основные содержательные линии.
Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы,

Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.

Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.
Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.

Определять назначение каждой группы упражнений.

Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.

<p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	<p><i>положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i></p> <p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения Основные содержательные линии. <i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения Основные содержательные линии. <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное</i></p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p> <p>Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)</p> <p>Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).</p>
---	---	--

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p><i>составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i></p> <p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i></p>	<p>Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p>Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p>Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p>Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу</p>
--	--	--

<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>		<p>при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Комплексы физкультминуток.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p>Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять упражнения, входящие в</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</i></p>	<p><i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</i></p> <p>Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p><i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</i></p> <p>Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p><i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного</i></p>	<p>комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).</p> <p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>
---	--	---

<p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i></p>	<p><i>выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.</i></p> <p><i>Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</i></p> <p><i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в</i></p>	<p>Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
--	--	--

<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.</p>	<p><i>вертикальном направлении вверх и вниз.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</i></p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</i></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и</i></p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>

<p><i>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i></p>	<p>двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p> <p>Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п..</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
--	--	--

<p>эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Передачи и ловля мяча.</p> <p><i>Подвижные игры разных народов.</i></p> <p>Общеразвивающие физические</p>	<p><i>Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</i></p>	<p>Демонстрировать разученные технические приемы игры в мяч Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры мяч Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношениям. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных</p>
---	--	--

<p>упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p> <p>На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p>	<p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.</p>	<p>физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	--	---

