

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К АООП НОО
Приказ № 329
от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для детей с ОВЗ
(с задержкой психического развития вариант 7.1)**

2 -4 классов

Разработчик:
Шехирева Нина Николаевна,
учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физической культуре» для детей (вариант 7.1) составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся с ЗПР и разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373;
- Адаптированной общей образовательной программы начального общего образования для детей с ОВЗ ЗПР;
- Требований к результатам освоения АООП НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1);
- Программы формирования универсальных (базовых) учебных действий;
- АООП НОО МКОУ ХМР «СОШ с. Селиярово»;
- Авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеева (для четырехлетней начальной школы), «Перспектива» - Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций для 2 класса, 3-4 классы. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации - 3-е изд. М.: «Просвещение» 2018. (Академический школьный учебник).

Получение детьми с ОВЗ образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. В соответствии с данной программой обучающиеся с ЗПР получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения. Рабочая программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала учеником, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются задержки психического развития, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, негрубые аффективно поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса.

Программа адресована обучающимся, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально - эмоциональной незрелости. Одним из важнейших условий является устойчивость форм адаптивного поведения.

Реализация адаптивной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ЗПР (Вариант 7.1.) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы). Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося. Основными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

Содержание раздела «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контролем за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, прикладная гимнастика, легкая атлетика и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, 102 часа во 2-4 классах (34 учебные недели).

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2-4 класс

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

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

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в

шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса должны *иметь представления:*

- об истории Олимпийских игр;
- о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; 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.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:

сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук;
комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч, средний мяч, гимнастический мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание:

правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа;
глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;
дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:

упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);

сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками;
упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук);

ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»;

упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

сидя («каторк», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»);

сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами;

ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой;

ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:

с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру);

со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену);

с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя);

удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя);

набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд;

поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений:

построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;

ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);

несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

4 класс

Основные знания о физкультурной деятельности

История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). Соблюдение правил в игре. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

преодоление простых препятствий;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну;

воспроизведение заданной игровой позы;

игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);

перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

упражнения на переключение внимания;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;

виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:

сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук;

комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч, средний мяч, гимнастический мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание:

правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа;

глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;

дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:

упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);

сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук);

ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»;

упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:

сидя («каторк», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»);

сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами;

ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой;

ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:

с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру);

со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену);

с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя);

удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя);

набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд;

поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений:

построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;

ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);

несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Легкая атлетика.

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много- скоки. Низкий старт.

Стартовое ускорение. Финиширование. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба через

несколько препятствий. Бег с изменением направления, ритма и темпа, на выносливость.

Бег на результат (30 м, 60 м). Челночный бег. Метание малого мяча с места на

дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.

Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными и разученными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Прохождение дистанции.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2 возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть

Бег 30 м(сек) с высокого старта. Бег без учета времени (мин,сек). Метание мяча в цель (кол-во попаданий). Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);

на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Челночный бег 3x10м.(сек).

Подвижные игры, элементы спортивных игр

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности. Подвижные игры. Игровые задания с мячом, с бегом и прыжками с

метанием мяча, игры по выбору учащихся. Подвижные игры на улице. Веселые старты. Эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале лыжной подготовки: Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам. Игры “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”. На материале плавания: «Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

На материале спортивных игр:

Футбол: ТБ. На занятиях футболом. Владение мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и удары. Передача мяча на расстояние. Мини футбол эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

Бадминтон: Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.

Подвижные игры и соревнования на свежем воздухе. Эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Взятие крепости», «Бросок ногой».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Отними мяч», «Неудобный бросок», «Передал - садись».

К концу обучения в 4 классе ученик научится:

- 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);
- различать причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

– демонстрировать уровень физической подготовленности.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
Раздел I				
Знания о физической культуре		3		
1	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
2	Как зародились Олимпийские игры. Упражнения с мячом	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
3	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Считалки. Условия и правила игр.	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса
Раздел II		98		
«Физическое совершенствование»				
Спортивно - оздоровительная деятельность				
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 7 ч				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м,см).	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие выносливости, силы рук
7	Бег 1 км с переходом на ходьбу (без учета времени)	1		Развитие скоростных качеств
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики); Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).	1		Развитие выносливости, силы рук
9	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие координационных способностей
10	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1		Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
Подвижные игры - 2ч				
11	Инструктаж по ТБ при проведении	1		Развитие внимания,

	игр. Соблюдение основных правил в игре. Подвижные игры			координации
12	Подвижные игры. Игровые задания с мячом	1		Развитие внимания, координации
Легкая атлетика – 6ч				
13	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие	1		Развитие стремления к физическому совершенству
14	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий	1		Развитие координационных способностей
15	Бег. Равномерный бег с последующим ускорением	1		Развитие координационных способностей
16	Прыжки. Прыжки по разметкам, через препятствия	1		Развитие координационных способностей
17	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	1		Развитие стремления к физическому совершенству
18	Подвижные игры с прыжком, разновидностью ходьбы и бега, метание на дальность.	1		Развитие координационных способностей
Подвижные игры на основе легкой атлетики–4ч				
19	Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Проявлять выносливость, силу
20	Подвижные игры с водящим и без водящего	1		Проявлять выносливость, силу
21	Подвижные игры командные и не командные	1		Развитие координации движений
22	Эстафеты	1		Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений
Спортивные игры – футбол – 3 ч				
23	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Стойка игрока	1		Развитие координации, произвольного внимания
24	Удары по мячу с места	1		Развитие глазомера и координации, выносливости
25	Удары по катящемуся мячу	1		Развитие координации, скоростно-силовых качеств, выносливости
Лыжная подготовка – 6 ч				
26	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1		Развитие выносливости. Стремление преодолеть себя
27	Передвижение на лыжах ступающим	1		Развитие скоростно-

	шагом			силовых качеств
28	Скользкий шаг. Попеременный одношажный ход	1		Развитие выносливости, силы рук
29	Спуск с гор в основной стойке	1		Развитие выносливости. Стремление преодолеть себя
30	Торможение плугом. Подъем лесенкой	1		Развитие скоростно-силовых качеств
31	Катание с гор на санках	1		Развитие выносливости, силы рук
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2 возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть -1ч				
32	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах	1		Развитие координационных способностей
Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировки	1		Развитие стремления к физическому совершенству
34	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Развитие координационных способностей
35	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координационных способностей
36	«Мост» из положения лежа на спине	1		Развитие координационных способностей
37	Лазание по канату в два, три приема	1		Развитие стремления к физическому совершенству
38	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие координационных способностей
Подвижные игры с элементами спорта на свежем воздухе -4 ч				
39	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие скоростно-силовых качеств
40	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Проявлять выносливость, силу
41	Подвижные игры на лыжах	1		Проявлять выносливость, силу
42	Подвижные игры на улице	1		Развитие координации движений
Общеразвивающие упражнения – 4ч				
43	Т.Б. общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки	1		Развития силы, выносливости, точности движений
44	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	1		Развития координационных способностей

45	Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	1		Развития координационных способностей
46	Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей	1		Развития силы, выносливости, точности движений
Лыжная подготовка – 8 ч				
47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Основная стойка лыжника.	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
48	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Основная стойка лыжника. Техника выполнения попеременно двухшажный ход	1		Развитие глазомера и координации
49	Поворот переступанием в движении	1		Развитие произвольности психических процессов
50	Подъёмы и спуски под уклон. Игры на лыжах	1		Развитие глазомера и координации
51	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1		Развитие силы, выносливости, закалка
52	Передвижение на лыжах до 1км	1		Развитие силы, выносливости, закалка
53	Игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
54	Игры на улице по выбору самих учащихся	1		Развитие силы, выносливости, закалка
Подвижные игры – 4 ч				
55	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты	1		Развитие стремления к физическому совершенству
56	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие выносливости, гибкости
57	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие стремления к физическому совершенству
58	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Гимнастика с основами акробатики- 8 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
59	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Развитие гибкости, выносливости
60	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	1		Развитие гибкости, координации
61	Строевые упражнения. Группировки. Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора	1		Развитие гибкости, выносливости

	присев.			
62	Строевые упражнения. Кувырок в перед из и.п.	1		Развитие ловкости
63	«Мост из положения лежа на спине»	1		Развитие гибкости
64	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		равновесия, внимания, произвольного выполнения упражнения
65	Строевые упражнения. Лазание на канат	1		Развитие координации, скоростно-силовых способностей
66	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1		Развитие координации, скоростно-силовых способностей
Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» - волейбол- 7ч				
67	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие стремления к физическому совершенству
68	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие выносливости, гибкости
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
70	Работа в парах Подача мяча	1		Развитие стремления к физическому совершенству
71	Работа через сетку в парах	1		Развитие стремления к физическому совершенству
72	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие выносливости, гибкости
73	Игра «Перестрелка»	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Общеразвивающиеся упражнения – 5ч				
74	Что такое физические качества. Упражнения для развития силы.	1		Совершенствовани е осанки и координации движений
75	Упражнения для развития быстроты	1		Совершенствовани е осанки и координации движений
76	Упражнения для развития выносливости	1		Развитие координационных способностей
77	Упражнения для развития гибкости	1		Развитие выносливости, ориентирование в пространстве
78	Упражнения для развития	1		Развитие гибкости,

	равновесия.			произвольности движений
Легкая атлетика – 7 ч				
79	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		Развития быстроты, внимания
80	Разновидности ходьбы и бега через препятствия	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		Развития координационных способностей
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		Развития внимания
85	Легкоатлетические эстафеты	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч				
86	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м,см).	1		Развитие
87	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие гибкости, координации движений
88	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие силы рук, выносливости
89	Бег 1 км с переходом на ходьбу (без учета времени)	1		Развитие выносливости
90	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики); Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).	1		Развитие силы рук, выносливости
91	Челночный бег 3х10м.(сек)	1		Развитие силы ног, выносливости
92	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1		Развитие глазомера и координации
93	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1		Развитие быстроты
Спортивные игры – баскетбол- 5 ч				
94	Инструктаж по ТБ.	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации

				движений, ловкости
95	Ведение мяча на месте.	1		Развитие ориентирования в пространстве
96	Ловля и передача мяча в движении	1		Развитие ориентирования в пространстве
97	Броски мяча в цель	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
98	Игровые задания с мячом	1		Развитие ориентирования в пространстве
Подвижные игры- 4 ч				
99	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развития быстроты, ориентирования в пространстве
100	Подвижные игры	1		Развитие силы, выносливости, закалка
101	Эстафеты	1		Развитие силы, выносливости, закалка
102	Веселые старты. Значение закаливания для укрепления здоровья	1		Развитие силы, выносливости, закалка
	Итого	102		

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на основании каждой темы

На изучение физической культуры во 3 классе отводиться 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Коррекционная деятельность
Раздел I	Знания о физической культуре	3		
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
2	Виды физических упражнений. Что такое комплексы физических упражнений	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса
Раздел II «Физическое совершенствование». Спортивно - оздоровительная деятельность - часов 99				
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие координационных

				способностей
5	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
6	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие скоростно-силовых качеств
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости. Скоростно-силовых качеств
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей
10	Челночный бег 3х10м.(сек)	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
11	Бег	1		Развитие скоростно-силовых качеств
Легкая атлетика – 5ч				
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие скоростно-силовых качеств
13	Бег на средние дистанции	1		Проявлять выносливость, силу
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
15	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с места	1		Развитие скоростно-силовых качеств
16	Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель	1		Проявлять выносливость, силу
Подвижные игры–6 ч				
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Проявлять выносливость, силу
18	Подвижные игры с водящим	1		Проявлять выносливость, силу
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координации движений
20	Эстафеты	1		Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений
21	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем	1		Проявлять выносливость, силу
22	Подвижные игры	1		Проявлять выносливость, силу
Спортивные игры – баскетбол – 3 ч				

23	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие стремления к физическому совершенству
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировки	1		Развитие стремления к физическому совершенству
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Развитие координационных способностей
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координационных способностей
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Развитие стремления к физическому совершенству
30	Лазание по канату в два, три приема	1		Развитие координационных способностей
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка – 6 ч				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правильный подбор лыжного инвентаря и одежды	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
33	Одновременный двухшажный ход	1		Развитие глазомера и координации
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие произвольности психических процессов
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие глазомера и координации
36	Поворот перестыпанием	1		Развитие силы, выносливости, закалка
37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
38	Эстафетные соревнования	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Гимнастика – 4 ч				
39	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		Развития быстроты,

	Акробатическая комбинация.			внимания
40	Акробатическая комбинация.	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
41	Висы и упоры.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
42	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развития быстроты, внимания
Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч				
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развития координационных способностей
45	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча
46	Подвижные игры на улице	1		Развития координационных способностей
Подвижные игры с элементами спорта -7ч				
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Проявлять выносливость, силу
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Проявлять выносливость, силу
50	Подвижные игры на основе лыжных гонок	1		Развитие координации движений
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		Проявлять выносливость, силу
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Проявлять выносливость, силу
Лыжная подготовка – 8 ч				
54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Развитие глазомера и координации
56	Поворот переступанием в движении	1		Развитие произвольности психических процессов

57	Подъёмы и спуски. Игры на лыжах	1		Развитие глазомера и координации
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 300-500м	1		Развитие силы, выносливости, закалка
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
60	Бег на дистанцию до 1000м	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие глазомера и координации
Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч				
62	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие стремления к физическому совершенству
63	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие выносливости, гибкости
64	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
65	Работа в парах Подача мяча	1		Развитие стремления к физическому совершенству
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие стремления к физическому совершенству
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие выносливости, гибкости
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие стремления к физическому совершенству
Гимнастика с основами акробатики- 6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)				
69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Совершенствование осанки и координации движений
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Совершенствование осанки и координации движений
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие координационных способностей
72	Строевые упражнения. Перелезание через коня	1		Развитие выносливости, ориентирование в пространстве
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным	1		Развитие гибкости,

	перехватом и перестановкой рук			произвольности движений
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Совершенствование осанки и координации движений
Подвижные игры - 5 ч				
75	Игры и эстафеты.	1		Развитие выносливости, гибкости
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие стремления к физическому совершенству
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие стремления к физическому совершенству
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие стремления к физическому совершенству
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие выносливости, гибкости

Легкая атлетика – 7 ч

80	Разновидности ходьбы и бега	1		Развития быстроты, внимания
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		Развития координационных способностей
85	Бег на выносливость	1		Развития внимания
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть.

Виды испытаний (обязательные) – 8 ч

87	Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие
88	Бег без учета времени	1		Развитие гибкости, координации движений
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие силы рук, выносливости

90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие выносливости
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие силы рук, выносливости
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие силы ног, выносливости
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие глазомера и координации
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие быстроты
Спортивные игры – футбол- 5 ч				
95	История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
96	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие ориентирования в пространстве
97	Удары по неподвижному мячу в стену с разбега	1		Развитие ориентирования в пространстве
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
99	Ведение мяча. Игровая практика	1		Развитие ориентирования в пространстве
Подвижные игры- 3 ч				
100	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развития быстроты, ориентирования в пространстве
101	Подвижные игры	1		Развитие силы, выносливости, закалка
102	Веселые старты.	1		Развитие силы, выносливости, закалка
	Итого	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности	Корректурка
Раздел I					
Знания о физической культуре		3			
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года	
2	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца	1		Формирование знаний о физической подготовки для организма	
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса	
Раздел II					
«Физическое совершенствование» Спортивно - оздоровительная деятельность					
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч					
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места	1		Развитие координационных способностей	
5	Бег на выносливость	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега	
6	Бег 30 м.	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
7	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве	
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие координационных способностей	
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей	
10	Наклон вперед из положения стоя с	1		Развитие	

	прямыми ногами.			координационных способностей	
11	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
Легкая атлетика – 5ч					
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Формирование правильной осанки	
13	Бег на средние дистанции	1		Развитие быстроты, выносливости	
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
15	Прыжковые упражнения	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
16	Метание малого мяча с места и дальность и на заданное расстояние. Метание в цель.	1		Профилактика нарушений зрения, коррекция зрения	
Подвижные игры–6ч					
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Формирование тактильного представления предметов	
18	Подвижные игры с водящим	1		Развитие координационных способностей	
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координационных способностей	
20	Эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
21	Подвижные игры с инвентарем	1		Развитие координационных способностей	
22	Подвижные игры	1		Развитие координационных способностей	
Спортивные игры – баскетбол – 3ч					
23	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча	1		Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.	
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие мышц рук, глазомера, меткости и слухового	

				внимания	
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться в пространстве	
Раздел III	Способы физкультурной деятельности				
Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)					
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		Профилактика и коррекция плоскостопия	
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Формирование навыков пространственной ориентации	
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координации движений, умение сохранять равновесие, умение слушать учителя	
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Формирование и укрепление мышечного корсета	
30	Лазание на канате в два, три приема	1		Развитие силы, быстроты координации при выполнении упражнений	
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
Лыжная подготовка – 6 ч					
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря лыжного инвентаря и одежды. Одновременный двушажный ход	1		Развитие зрительного и слухового восприятия, произвольности движений	
33	Одновременный двушажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	

36	Повороты переступанием	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
Гимнастика – 5 ч					
38	ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
39	Общеразвивающиеся упражнения с предметами. Акробатическая комбинация	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
40	Висы и упоры.	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
41	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
42	Игры и игровые упражнения с предметами.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч					
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие быстроты, выносливости	
45	Подвижные игры на лыжах			Развитие быстроты, выносливости	
46	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами			Развитие быстроты, выносливости	
Подвижные игры с элементами спорта -7ч					
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие быстроты, выносливости	

48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Развитие быстроты, выносливости	
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Развитие быстроты, выносливости	
50	Подвижные игры на основе лыжных соревнованиях	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	

Лыжная подготовка – 8 ч

54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	
56	Повороты переступанием в движении	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
57	Подъёмы и спуски. Игра на лыжах	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции без учета времени	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие координационных способностей	
60	Прохождение дистанции без учета времени	1		Развитие	

				координационных способностей	
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч					
62	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
63	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1		Развитие навыков бега, внимания	
64	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие глазомера, точности броска	
65	Работа в парах –подача мяча в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости вовремя игры	
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости вовремя игры	
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
Гимнастика с основами акробатики- 6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)					
69	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
72	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Развитие координации	

				движений в пространстве.	
Подвижные игры - 5 ч					
75	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты.	1		Развитие координации движений в пространстве	
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие координации движений в пространстве	
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие координации движений в пространстве	
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие координации движений в пространстве	
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие координации движений в пространстве	
Легкая атлетика – 7 ч					
80	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие быстроты	
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развитие выносливости	
82	Бег с низкого старта с опорой на руки (использование легкоатлетических колодок)	1		Развитие координационных способностей	
83	Прыжки в высоту с разбега («ножницы»)	1		Развитие координации движения	
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками)	1		Развитие зрительного восприятия, точности движений	
85	Бег на выносливость (длительный бег-3-6 мин.)	1		Развитие выносливости, быстроты	
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развитие силы, выносливости	
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч					
87	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		Развитие быстроты	
88	Бег на выносливость	1		Развитие выносливости	
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие координационных способностей	
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие координации движения	
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа	1		Развитие силы, выносливости	

	(девочки).				
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие выносливости, быстроты	
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости	
94	Челночный бег 3х10м.(сек)	1		Развитие зрительного восприятия, точности движений	
Спортивные игры – футбол- 6 ч					
95	Инструктаж по ТБ. История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Развитие зрительного, слухового восприятия	
96	Итоговое тестирование	1		Развитие стремления к физическому совершенству	
97	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие координации движений в пространстве	
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Развитие координации движений в пространстве	
99	Ведение мяча. Игровая практика.	1		Развитие выносливости	
100	Игровая практика	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
Подвижные игры- 2 ч					
101	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Веселые старты	1		Проявлять выносливость, силу	
	Итого	102			

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Учебники
 - Физическая культура. 2 класс, А.П. Матвеев.,-2-е изд. – М. : Просвещение, 2014
 - Физическая культура. 3-4 классы, А.П. Матвеев.,-2-е изд. – М. : Просвещение, 2014
2. «А. П. Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы «Просвещение», 2014г.
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
4. Дополнительная литература для учителя.
5. Коррекционные и подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии / Л.В. Шапкова. – М.:Советский спорт, 2002

Технические средства обучения:

Технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,

- музыкальный центр
- компьютер

Информационно-образовательные ресурсы:

- Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) игрового, спортивного инвентаря;
- Альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- Тематические мультимедийные презентации, видеофрагменты;
- Интернет – ресурсы

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный зал
 - тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты
 - батуты
 - гимнастические мячи разного диаметра
 - гимнастические скамейки
 - гимнастические лестницы
 - обручи пластиковые детские
 - кегли
 - гимнастические палки
 - детская скакалка
 - мягкие модули различных форм
 - гимнастические коврики
 - корзины
 - футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи
 - мешочки для сохранения правильной осанки
 - бадминтон
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки
 - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
 - канат для лазания
 - канат для перетягивания
 - флажки: разметочные с опорой, стартовые
 - сетка волейбольная
 - секундомер
 - стойка для прыжков в высоту
 - планка для прыжков в высоту
 - Аптечка.