

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с.Селиярово»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №319-О
от "30" 08. 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для детей с ОВЗ
(с задержкой психического развития вариант 7.2)**

3-4 классы

Разработчик:
Шехирева Нина Николаевна,
учитель физической культуры

с.Селиярово
2023-2024 учебный год

Программа по физической культуре предназначена для детей, переведенных решением психолого-медико-педагогической комиссии на обучение по адаптированной общеобразовательной программе. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического (психологического) развития.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета, курса

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

2. Структура и содержание рабочей программы

3 класс

Знания о физической культуре.

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

Правила предупреждения травматизма во время 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. *Организирующие 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 вися 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 (1 кг) 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, кувырок вперед. ОРУ с гимнастической палкой, с обручами, в движении, с мячом, малыми мячами, со скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке, без предметов.

Строевые упражнения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», построение в две шеренги, перестроение,

Прикладно -гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; вис на согнутых руках, подтягивания в висе; лазание по канату; перелезание через препятствие; опорный прыжок на горку матов.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными и разученными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Прохождение дистанции.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60 м(сек) с высокого старта. Бег 1,0 км (мин,сек). Метание мяча в цель (кол-во попаданий). Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Стигание-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: элементы игры в пионербол.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на
основание каждой темы**

На изучение физической культуры во 3 классе отводится 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 - часов99				
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 3x10м.(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. Акробатическая комбинация.	1		Развития быстроты, 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 перехватом и перестановкой рук	1		Развитие гибкости, 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 вися (мальчики); на низкой перекладине из вися 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 указанием количества часов, отводимых на основании каждой темы

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

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Коррекционная работа	Коррект ировка
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» 99ч 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.	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 прямыми ногами.	1		Развитие координационных способностей	
11	Челночный бег 3х10м.(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	1		Профилактика	

	на заданное расстояние. Метание в цель.			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. Акробатические упражнения	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
39	Общеразвивающие упражнения с	1		Развитие равновесия,	

	предметами.			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	1		Развитие быстроты, выносливости	
46	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	1		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	1		Развитие	

	тенниса			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	Передвижение на лыжах	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 во время игры	
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости во время 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	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 (девочки).	1		Развитие силы, выносливости	
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 3x10м.(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	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Веселые старты	1		Проявлять выносливость, силу	
	Итого	102			