Приложение 4 к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования (в новой редакции)
МКОУ «Варгашинская средняя школа №1»
рассмотрено на педагогическом совете
протокол №6 от 21.11.2018г.,
утверждено приказом директора
№236-ОД от 26.11.2018г.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1-4 КЛАСС)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями (вариант 7.2), на основе образовательной программы «Школа России» и авторской программы «Физическая культура» (1 – 4 класс) В.И.Ляха. Рабочая программа обеспечена УМК для 1 – 4 классов.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач*:*

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

-овладение школой движений;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических

способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Новизна содержания программы по физической культуре определяется реализацией личностного, деятельного и практического подходов, оптимизацией учебно – воспитательного процесса.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, история, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа обучения физической культуре направлена на:

− реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

— выявлять различия в основных способах передвижения человека;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

— пересказывать тексты по истории физической культуры;

— понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);

— характеризовать показатели физического развития;

— характеризовать показатели физической подготовки;

— выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Самостоятельные занятия позволят ученикам:

— составлять индивидуальный режим дня;

— отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;

— оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;

— составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

— моделировать комплексы упражнений с учётом их цели — на развитие силы, быстроты, выносливости.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью позволят ученикам:

— измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;

— измерять показатели развития физических качеств;

— измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность позволит ученикам:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств;

— осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность обогатит учеников возможностями:

— осваивать универсальные умения, связанные с выполнением спортивных упражнений;
— различать и выполнять строевые команды;
— описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений;
— выявлять характерные ошибки при выполнении спортивных упражнений;
— соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений;
— проявлять физические качества силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости;
— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении спортивных упражнений.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в рабочей программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно–оздоровительная деятельность» и «Спортивно–оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано 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 (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Физкультурно–оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Спортивно–оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания программы по «Физической культуре» рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» отводится три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов: 1 класс – 99 часов (33 учебных недели по 3 ч.), 2 – 4 классы – 306 часов (34 учебных недели по 3ч.).

(1 класс – 99ч., 2 – 4 класс – 102 ч.+102ч.+102ч.=306ч.).

Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Физкультурно–оздоровительная деятельность» (операционный компонент) и «Спортивно–оздоровительная деятельность» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано 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 (историко – социологические основы деятельности).

Раздел «Физкультурно–оздоровительной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Спортивно–оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры:

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

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

Ценность человека — определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа

жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

- выполнять передвижения на лыжах

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
1 – 4 КЛАСС (405 ч.)

Знания по физической культуре (19ч)

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

Физкультурнооздоровительная 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 (386ч).

Гимнастика (120ч).

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 (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика (97ч).

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 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка *(48ч).* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание (6ч).

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр (115ч.)

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: 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: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; 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 мяча (одной рукой снизу).

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

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 и мешочков»; «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; выпады и полушпагаты 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).

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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) 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 вперёд (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 двухтрёх 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой.

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, г/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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «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.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

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; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; 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; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); 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 предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Распределение программного материала по годам обучения

№ п\п	Разделы и темы	Количество часов				
		распределение часов по классам				
		1	2	3	4	всего
1	Знания о физической культуре	6	4	4	5	19
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе занятий				
3	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					386
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	32	30	29	30	120
3.2.2	Лёгкая атлетика	20	28	25	23	97
3.2.3	Лыжные гонки	12	12	12	12	48
3.2.4	Плавание	1	1	2	2	6
3.2.5	Подвижные и спортивные игры	28	27	30	30	115
4	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделах программы				
	ИТОГО:	99	102	102	102	405

1 КЛАСС (99 ч.)

1. Основы знаний о физической культуре (6 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

2 Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3 Физическое совершенствование (в процессе занятий)

3.1 Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

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.

3.2 Спортивно – оздоровительная деятельность (99 ч.)

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики (32 ч.)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

3.2.2 Легкая атлетика (20 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель и на дальность.

3.2.3 Лыжная подготовка (12 ч.)

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 км

3.2.4. Плавание (1 ч.)

Техника безопасности на воде. Места купания для детей.

3.2.5.Подвижные и спортивные игры (20 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры на материале волейбола.

4. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в содержании соответствующих разделов программы)

2 КЛАСС (102 Ч.)

1.Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3. Физическое совершенствование (в процессе занятий)

3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

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.

3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность (98 ч.)

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (30 ч.)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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.

3.2.2. Легкая атлетика (28 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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.

3.2.3 Лыжная подготовка (12 ч.)

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1км.

3.2.4. Плавание (1 ч.)

Правила гигиены и техники безопасности около водоёмов.

3.2.5.Подвижные и спортивные игры (27 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

4. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в содержании соответствующих разделов программы)

3 КЛАСС (102 Ч.)

1.Основы знаний о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3. Физическое совершенствование (в процессе занятий)

3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

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.

3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность (98 ч.)

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (29 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3.2.2 Легкая атлетика (25 ч.)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег по пересеченной местности до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

3.2.3. Лыжная подготовка (12 ч.)

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км.

3.2.4. Плавание (2 ч.)

Влияние плавания на состояние здоровья. Правила поведения и техники безопасности около водоёмов.

3.2.5. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Перестрелка», «Снайперы».

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в соответствующих разделах программы)

4 КЛАСС (102 Ч.)

1.Основы знаний о физической культуре (5 ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

3. Физическое совершенствование (в процессе занятий)

3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе занятий)

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.

3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность (99 ч.)

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики (30 ч.)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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; 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 «вперед ноги».

3.2.2. Легкая атлетика (23 ч.)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Бег по пересеченной местности

Кросс до 1 км.

3.2.3. Лыжная подготовка (12 ч.)

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1 — 2 км.

3.2.4. Плавание (2 ч.)

Способы плавания. Оказание первой помощи на воде.

3.2.5.Подвижные и спортивные игры (30 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Перестрелка», «Снайперы».

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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».

4.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в соответствующих разделах программы).

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1класс

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Мяч. Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
2	Лёгкая атлетика	3	2. Тестирование бега 30 м 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м	
3	Знания о физической культуре	1	5. Возникновение физической культуры и спорта	
4	Лёгкая атлетика	2	6. Техника метания мешочка на дальность 7.Тестирование метания мешочка на дальность	
5	Подвижные игры	1	8. Русская народная игра «Горелки»	
6	Лёгкая атлетика	2	9. Техника прыжка в длину с места 10. Тестирование прыжка в длину с места	
7	Подвижные игры	1	11. Подвижная игра «Мышеловка»	
8	Знания о физической культуре	1	12. Что такое физическая культура?	
9	Лёгкая атлетика	2	13. Техника метания малого мяча в цель 14. Тестирование метания малого мяча в цель	
10	Знания о физической культуре	1	15. Темп и ритм	
11	Гимнастика с основами акробатики	2	16.Тестирование наклона вперёд из положения стоя 17.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	
12	Знания о физической культуре	1	18. Личная гигиена	
13	Подвижные игры	3	19. Ловля и передача мяча в парах 20. Ловля и передача мяча в парах 21. Школа укрощения мяча	
14	Гимнастика с основами акробатики	2	22.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа 23. Преодоление полосы из пяти препятствий	
15	Знания о физической культуре	1	24. Олимпийские игры	
16	Подвижные игры	3	25. Подвижная игра «Осада огорода» 26. Подвижная игра «Охотники и утки» 27. Спортивный марафон.	

			Эстафеты	
17	Гимнастика с основами акробатики	21	28.Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты 29. Разновидности перекатов 30.Разновидности перекатов 31.Техника выполнения кувырка вперёд 32. Кувырок вперёд 33. Стойка на лопатках согнув ноги 34. Стойка на лопатках согнув ноги 35. Лазанье по гимнастической стенке 36. Преодоление полосы из пяти препятствий 37. Преодоление полосы из пяти препятствий 38. Преодоление полосы из пяти препятствий 39. Упражнения в равновесии 40. Упражнения в равновесии 41. Упражнения в равновесии 42. Лазанье по канату произвольным способом 43. Лазанье по канату произвольным способом 44. Лазанье по канату произвольным способом 45. Лазанье по канату произвольным способом 46. Обруч – учимся им управлять 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча	Выполнение команд. Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
18	Лыжные гонки	12	49.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. 50. Ступающий шаг без палок 51. Ступающий шаг без палок 52. Скользящий шаг без палок 53. Скользящий шаг без палок 54. Скользящий шаг без палок 55. Повороты переступанием 56. Подъём и спуск под склон без палок 57. Подъём и спуск под склон без палок 58. Скользящий шаг «змейкой» 59. Скользящий шаг «змейкой» 60. Прохождение дистанции 1 км	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Строевые команды. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
19	Гимнастика с основами акробатики	3	61. Лазанье по канату произвольным способом 62. Преодоление полосы из	

			пяти препятствий 63. Преодоление усложнённой полосы препятствий	
20	Подвижные игры	1	64. Подвижная игра «Белочка – защитница»	
21	Лёгкая атлетика	4	65. Техника прыжка в высоту с прямого разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Прыжок в высоту с прямого разбега 68. Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега	
22	Подвижные игры	11	69. Броски и ловля мяча в парах 70. Броски и ловля мяча в парах 71. Броски и ловля мяча в парах 72. Ведение мяча на месте 73. Ведение мяча в движении 74. Эстафеты с мячом 75. Эстафеты с мячом 76. Броски мяча через волейбольную сетку 77. Броски мяча через волейбольную сетку	Мяч. Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Бросков, ловли и передачи мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.
			78. Броски мяча через волейбольную сетку 79. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
23	Лёгкая атлетика	2	80. Броски набивного мяча от груди 81. Броски набивного мяча снизу	
24	Подвижные игры	1	82. Подвижная игра «Точно в цель»	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
25	Гимнастика с основами акробатики	2	83. Тестирование виса на время 84.Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
26	Лёгкая атлетика	1	85. Тестирование прыжка в длину с места	
27	Гимнастика с основами акробатики	2	86.Тестирование подтягивания на низкой перекладине 87. Тестирование подъёма туловища за 30 сек.	
28	Подвижные игры	1	88. Эстафеты с различными предметами	
29	Лёгкая атлетика	3	89. Тестирование челночного бега 3х10 м 90. Тестирование бега на 30 м с высокого старта 91. Тестирование метания мешочка на дальность	
30	Подвижные игры	2	92. Подвижная игра «Пятнашки» 93. Подвижная игра «Школа мяча»	
31	Лёгкая атлетика	1	94. Смешанное передвижение	

			до 1 км	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила техники безопасности на воде.
32	Подвижные игры	4	95. Подвижная игра «Кто дальше бросит» 96. Подвижная игра «Горелки» 97. Подвижная игра «Метко в цель» 98. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	
33	Плавание	1	99. Техника безопасности на воде. Места купания для детей.	

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Мяч. Осваивать технику
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега 30 м (ГТО) 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Техника метания мешочка (мяча) на дальность 6.Тестирование метания мешочка на дальность	
3	Подвижные игры	1	7. Подвижная игра «Охотники и утки»	
4	Знания о физической культуре	1	8. Режим дня	
5	Лёгкая атлетика	2	9. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 10. Тестирование метания малого мяча в цель (ГТО)	
6	Гимнастика с основами акробатики	1	11. Тестирование виса на время	
7	Лёгкая атлетика	1	12. Смешанное передвижение 1 км (ГТО)	
8	Гимнастика с основами акробатики	1	13. Тестирование по подтягиванию на низкой перекладине (ГТО)	
9	Лёгкая атлетика	2	14. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» 15. Броски набивного мяча из-за головы на дальность	
10	Знания о физической культуре	1	16. Частота сердечных сокращений, способы её измерения	
11	Подвижные игры	3	17. Ловля и передача мяча в парах 18. Ловля и передача мяча в парах 19. Подвижная игра «Осада огорода»	

12	Знания о физической культуре	1	20. Физические качества	бросков, ловли и передачи мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
13	Подвижные игры	3	21. Ведение мяча на месте и в шаге 22. Упражнения с мячом 23. Подвижные игры «Охотники и утки», «Бросай-поймай»	
14	Гимнастика с основами акробатики	2	24. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 25. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд	
15	Подвижные игры	2	26. Эстафеты с различными предметами 27. Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	
16	Гимнастика с основами акробатики	21	28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты. 29. Кувырок вперед 30. Кувырок вперед 31. Стойка на лопатках согнув ноги 32. Стойка на лопатках согнув ноги 33. Из стойки на лопатках перекат вперед 34. Из стойки на лопатках перекат вперед 35. Лазанье по гимнастической стенке 36. Преодоление полосы из пяти препятствий 37. Преодоление полосы из пяти препятствий 38. Эстафеты с лазанием и перелезанием 39. Упражнения в равновесии 40. Упражнения в равновесии 41. Упражнения в равновесии 42. Лазанье по канату произвольным способом 43. Лазанье по канату произвольным способом 44. Лазанье по канату произвольным способом 45. Лазанье по канату произвольным способом 46. Вращение обруча 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча	Выполнение команд. Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
17	Лыжные гонки	12	49. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок 50. Ступающий шаг с палками 51. Скользящий шаг с палками	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Строевые команды.

			52. Скользящий шаг с палками 53. Скользящий шаг с палками 54. Повороты переступанием 55. Повороты переступанием 56. Подъём и спуск под склон без палок 57. Подъём и спуск под склон без палок 58. Скользящий шаг «змейкой» 59. Скользящий шаг «змейкой» 60. Прохождение дистанции 1 км	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
18	Подвижные игры	2	61. Подвижные игры «Пятнашки», «У кого меньше мячей» 62. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.
19	Гимнастика с основами акробатики	1	63. Преодоление усложнённой полосы из пяти препятствий	
20	Легкая атлетика	2	64. Многоскоки (с ноги на ногу) – до 8 прыжков 65. Многоскоки (с ноги на ногу) –до 8 прыжков	
21	Подвижные игры	4	66. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» 67. Подвижные игры «Удочка», «Попади в цель» 68. Подвижные игры «Школа мяча», «Попади в обруч» 69. Подвижная игра «Перестрелка»	
22	Легкая атлетика	3	70. Прыжки через скакалку 71. Прыжки через скакалку 72. Прыжки через длинную скакалку	
23	Подвижные игры	6	73. Подвижные игры «Хвостики», «Третий лишний» 74. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пустое место» 75. Подвижная игра «Перестрелка» 76. Подвижная игра «Перестрелка» 77. Эстафеты с различными предметами 78. Быстрее, Выше, Сильнее!	
24	Лёгкая атлетика	4	79. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега 80. Прыжок в высоту с прямого разбега 81. Прыжок в высоту с прямого разбега 82. Тестирование прыжка в длину с места	

25	Подвижные игры	2	83. Эстафеты с различными предметами 84. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Попади в цель»	
26	Лёгкая атлетика	2	85. Броски набивного мяча «от груди», «снизу» 86. Броски набивного мяча из-за головы	Выполняет броски дальность.
27	Подвижные игры	2	87. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пустое место» 88. Подвижные игры «Удочка», «У кого меньше мячей»	
28	Гимнастика с основами акробатики	2	89. Тестирование виса на время 90. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО)	Выполняет броски в цель. Описывать технику метания мяча.
29	Лёгкая атлетика	2	91. Метание малого мяча в цель 92. Метание малого мяча в цель (ГТО)	
30	Гимнастика с основами акробатики	2	93. Тестирование подтягивания на низкой перекладине (ГТО) 94. Тестирование подъёма туловища за 30 сек.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
31	Лёгкая атлетика	5	95. Тестирование челночного бега 3*10м(ГТО) 96. Тестирование бега 30м (ГТО) 97. Смешанное передвижение 1 км (ГТО) 98. Метание малого мяча на дальность 99. Метание малого мяча на дальность	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила гигиены и техники безопасности около водоёмов.
32	Подвижные игры	2	100. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй» 101. Подвижная игра «Перестрелка»	
33	Плавание	1	102. Правила гигиены и техники безопасности около водоёмов.	

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега на 60 м 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Метание мяча на дальность (150 гр) 6.Тестирование метания мяча на	

			дальность (150 гр)	передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами.
3	Знания о физической культуре	1	7. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	
4	Лёгкая атлетика	3	8. Смешанное передвижение 1000 м 9. Прыжки в длину с разбега 10.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	
5	Гимнастика с основами акробатики	2	11. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 12.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Описывать технику прыжковых упражнений. Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
6	Лёгкая атлетика	2	13. Тестирование метания малого мяча в цель 14. Тестирование прыжка в длину с места	
7	Подвижные игры	3	15. Подвижная игра «Метко в цель» 16. Подвижная игра «Снайперы» 17. Эстафеты с различными предметами	
8	Гимнастика с основами акробатики	2	18. Тестирование подтягивания не перекладине 19. Тестирование виса на время	
9	Лёгкая атлетика	2	20. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 21. Броски набивного мяча из-за головы на дальность	
10	Знания о физической культуре	1	22. Закаливание	
11	Подвижные игры	5	23. Подвижная игра «Перестрелка» 24. Подвижная игра «Пустое место» 25. Подвижная игра «Осада огорода» 26. Эстафеты с различными предметами 27. Эстафеты с различными предметами	
12	Гимнастика с основами акробатики	21	28.Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд 29. Кувырок вперёд в группировке 30. Два кувырка вперёд 31. Два кувырка вперёд 32. Перекатом назад стойка на лопатках 33. Перекатом назад стойка на лопатках 34. Перекатом назад стойка на лопатках 35. Мост из положения лёжа на спине	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и

			36. Мост из положения лёжа на спине 37. Лазанье по канату в три приёма 38. Лазанье по канату в три приёма 39. Лазанье по канату в три приёма 40. Преодоление полосы из пяти препятствий 41. Преодоление полосы из пяти препятствий 42. Преодоление полосы из пяти препятствий 43. Опорный прыжок на гимнастического козла 44. Опорный прыжок на гимнастического козла 45. Опорный прыжок на гимнастического козла 46. Вращение обруча 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча	акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
13	Знания о физической культуре	1	49.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
14	Лыжные гонки	12	50. Ступающий и скользящий шаг без палок 51. Ступающий и скользящий шаг с палками 52. Повороты на лыжах переступанием 53. Попеременный двухшажный ход 54. Попеременный двухшажный ход 55. Попеременный двухшажный ход 56. Передвижение на лыжах «змейкой» 57. Передвижение на лыжах «змейкой» 58. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 59. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 60. Подвижная игра «Накаты» 61. Прохождение дистанции 1 км	
15	Лёгкая атлетика	6	62. Преодоление полосы препятствий 63. Усложнённая полоса препятствий 64. Прыжок в высоту с прямого разбега 65. Прыжок в высоту с прямого	Описывать технику беговых упражнений, прыжковых упражнений.

			разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Многоскоки (с ноги на ногу) – до 8 прыжков	
16	Подвижные игры	4	68. Эстафеты с различными предметами 69. Подвижная игра «Перестрелка» 70. Подвижная игра «Снайперы» 71. Подвижная игра «Удочка»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
17	Спортивные игры	3	72. Волейбол как вид спорта 73. Броски мяча через волейбольную сетку 74. Броски мяча через волейбольную сетку	
18	Подвижные игры	4	75. Подвижная игра «Пятнашки» 76. Подвижная игра «Перестрелка» 77. «Пионербол» 78. «Пионербол»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков, ловли и передачи мяча.
19	Спортивные игры	4	79. Баскетбол как вид спорта 80. Ловля и передача мяча в парах 81. Ловля и передача мяча в движении 82. Ведение мяча по прямой	
20	Гимнастика с основами акробатики	2	83. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа 84. Тестирование виса на время	
21	Лёгкая атлетика	2	85. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 86. Тестирование челночного бега 3х10м	
22	Подвижные игры	1	87. Подвижная игра «Снайперы»	
23	Гимнастика с основами акробатики	2	88. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 89.Тестирование подтягиваний и отжиманий (ГТО)	
24	Лёгкая атлетика	5	90. Тестирование бега 30м 91. Тестирование бега на 60 м (ГТО) 92.Тестирование метания мяча на дальность (150гр) (ГТО) 93. Броски набивного мяча из-за головы на дальность 94. Бег 1000 м (ГТО)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
25	Спортивные игры	3	95. Спортивная игра «Футбол» 96. Футбольные упражнения 97. Футбольные упражнения	
26	Подвижные игры	3	98. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» 99. Подвижная игра «Перестрелка» 100. Подвижная игра «Снайперы»	
27	Плавание	2	101. Влияние плавания на состояние здоровья 102. Правила поведения и техники безопасности около водоёмов	Излагать правила поведения и техники безопасности около водоёмов.

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами.
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега на 30 м 3. Тестирование бега на 60 м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) 6.Тестирование метания мяча на дальность (150 гр)	
3	Гимнастика с основами акробатики	2	7. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 8.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Описывать технику прыжковых упражнений. Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков. Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков, ловли и передачи мяча.
4	Лёгкая атлетика	2	9. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 10. Тестирование метания малого мяча в цель	
5	Гимнастика с основами акробатики	2	11.Тестирование подтягиваний и отжиманий (ГТО) 12. Тестирование виса на время	
6	Знания о физической культуре	1	13. Спортивная игра футбол	
7	Спортивные игры	3	14. Футбольные упражнения 15. Футбольные упражнения 16. Различные варианты футбольных упражнений	
8	Лёгкая атлетика	2	17. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 18. Броски набивного мяча из-за головы на дальность	
9	Подвижные игры	2	19. Подвижная игра «Перестрелка» 20. Подвижная игра «Снайперы»	
10	Спортивные игры	7	21. Броски и ловля мяча на месте и в движении 22. Броски и ловля мяча на месте и в движении 23. Передачи мяча со сменой мест 24. Ведение мяча с изменением направления 25. Ведение мяча с изменением направления 26. Учебная игра в баскетбол 4*4 27. Учебная игра в баскетбол 4*4	
11	Гимнастика с основами акробатики	21	28. ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд 29. Кувырок вперёд в группировке 30. Два кувырка вперёд	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением

			31. Два кувырка вперёд 32. Два кувырка вперёд 33. Кувырок назад 34. Кувырок назад 35. Стойка на лопатках, мост 36. Стойка на лопатках, мост 37. Стойка на лопатках, мост 38. Лазанье по канату в три приёма 39. Лазанье по канату в три приёма 40. Лазанье по канату в три приёма 41. Преодоление полосы из пяти препятствий 42. Преодоление полосы из пяти препятствий 43. Преодоление полосы из пяти препятствий 44. Опорный прыжок на гимнастического козла 45. Опорный прыжок на гимнастического козла 46. Опорный прыжок на гимнастического козла 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча	организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
12	Знания о физической культуре	1	49.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
13	Лыжные гонки	12	50. Попеременный двухшажный ход 51. Попеременный двухшажный ход 52. Попеременный двухшажный ход 53. Попеременный двухшажный ход 54. Передвижение на лыжах «змейкой» 55. Передвижение на лыжах «змейкой» 56. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 57. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 58. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 59. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 60. Подвижная игра «Накаты» 61. Прохождение дистанции 1 км	
14	Лёгкая атлетика	6	62. Преодоление полосы препятствий 63. Усложнённая полоса	

			препятствий 64. Прыжок в высоту с прямого разбега 65. Прыжок в высоту с прямого разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Многоскоки (с ноги на ногу)-до 8 прыжков	Описывать технику беговых упражнений, прыжковых упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
15	Подвижные игры	4	68. Эстафеты с различными предметами 69. Подвижная игра «Перестрелка» 70. Подвижная игра «Снайперы» 71. Эстафеты с различными предметами	
16	Знания о физической культуре	1	72. Баскетбол как вид спорта	Излагать правила игры баскетбол.
17	Подвижные игры	4	73. Подвижная игра «Быстро и точно» 74. Подвижная игра «Овладей мячом» 75. Подвижная игра «Борьба за мяч» 76. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча.
18	Спортивные игры	2	77. Учебная игра в баскетбол 4х4 78. Учебная игра в баскетбол 4х4	Излагать правила игры волейбол. Осваивать технику бросков, ловли и передачи мяча через сетку.
19	Знания о физической культуре	1	79. Волейбол как вид спорта	
20	Подвижные игры	3	80. Броски мяча через волейбольную сетку 81. «Пионербол» 82. «Пионербол»	
21	Гимнастика с основами акробатики	2	83. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. 84. Тестирование виса на время	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении передач мяча.
22	Лёгкая атлетика	2	85. Тестирование прыжка в длину с места(ГТО) 86. Тестирование челночного бега 3х10м	
23	Подвижные игры	1	87. Подвижная игра «Снайперы»	
24	Гимнастика с основами акробатики	2	88. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 89.Тестирование подтягиваний и отжиманий(ГТО)	
25	Лёгкая атлетика	7	90. Тестирование бега 30м 91. Тестирование бега на 60 м (ГТО) 92. Тестирование метания малого мяча в цель 93.Тестирование метания мяча на дальность (150гр)(ГТО) 94. Бег 1000 м(ГТО) 95. Броски набивного мяча «от груди», «снизу» 96. Броски набивного мяча из-за головы на дальность	
26	Подвижные игры	4	97. Подвижные игры «Точный пас»,	

			«Точный удар» 98. Подвижные игры «Точный пас», «Точный удар» 99. Подвижная игра «Мяч в ворота» 100. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.
27	Плавание	2	101. Способы плавания 102. Оказание первой помощи на воде.	Излагать правила оказание первой помощи на воде.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273–ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральным законом).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.09.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с внесенными изменениями).
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа, в 2-х частях – М.: Просвещение, 2018.
7. Ковалева, Г.С., Логинова, О.Б. Планируемые результаты начального общего образования / Под редакцией, Ковалевой, Г.С., Логиновой, О.Б./ – М.: Просвещение 2018.
8. Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы, в двух частях – издательство «Просвещение», 2018г.
9. Поурочные разработки 1 – 4класс – издательство «Начальная школа», М., 2018г.
10. В.И. Лях. Учебник «Физическая культура».

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр
- **К** – полный комплект
- **Ф** – комплект для фронтальной работы
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	**Число**	**Примечание**
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Дидактические карточки	**К**	
	Образовательные программы	**Д**	
	Учебно-методические пособия и рекомендации	**Д**	
	Журнал “Физическая культура в школе”	**Д**	
	Печатные пособия		
2.	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	**Д**	
	Схемы(в соответствии с программой обучения)	**Д**	
	Технические средства обучения (ТСО)		
3.	Музыкальный центр	**Д**	
	Мегафон	**Д**	
	Экранно-звуковые пособия		
4.	Аудиозаписи	**Д**	
	Учебно-практическое оборудование		
5.	Бревно напольное (3 м)	**П**	
	Козел гимнастический	**П**	
	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	**П**	
	Стенка гимнастическая	**П**	
	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	**П**	
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	**П**	
	Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи	**К**	
	футбольные	**К**	
	Палка гимнастическая	**П**	
	Скакалка детская	**П**	
	Мат гимнастический	**П**	
	Акробатическая дорожка	**К**	
	Гимнастический подкидной мостик	**П**	
	Коврики: гимнастические, массажные	**К**	
	Кегли	**Д**	
	Обруч пластиковый детский	**Д**	
	Планка для прыжков в высоту	**Д**	
	Стойка для прыжков в высоту	**Д**	
	Флажки: разметочные с опорой; стартовые	**Д**	
	Лента финишная	**Д**	
	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	**К**	
	Рулетка измерительная	**П**	
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	**Д**	
	Лыжи детские (с креплениями и палками)	**Д**	
	Щит баскетбольный тренировочный		
	Сетка для переноса и хранения мячей		
	Жилетки игровые с номерами	**К**	
	Волейбольная стойка универсальная	**Д**	
	Сетка волейбольная	**Д**	
	Аптечка		
	Игры и игрушки		

6.	Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис Футбол Шахматы (с доской) Шашки (с доской) Контейнер с комплектом игрового инвентаря	**П** **П** **П** **П** **П** **П**	
Оборудование класса			
7.	Станок хореографический	**Д**	