

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №218 города Новосибирска

АДАптированная рабочая программа

начального общего образования

Физическая культура

для обучающихся 1-4 классов

с тяжелым нарушением речи

(вариант 5.2)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373”
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373; «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования
- Примерной рабочей программы: Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —64 с.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 175 с.
- Предметной линией учебников:
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 175 с.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию. Методика лечебной физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях, комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Наряду с имеющимися тяжелыми нарушениями речи у учащихся школы 5 вида наблюдаются нарушения физического здоровья и патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Программа по АФК направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии.

Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Цель рабочей программы по физической культуре для обучающихся с ТНР 5.2:

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР 5.2 являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- повышение физиологической активности органов и систем организма школьника и предупреждение у них вторичных отклонений;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- улучшение функционирования дыхательной системы и сердечно-сосудистой;
- формирование необходимых умений и навыков в пространственной ориентации;
- развивание и укрепление мелкой моторики рук;

- укрепление мышечной системы глаз;
- развитие и совершенствование психомоторного и сенсорного развития;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционными курсами, способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР 5.2 обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

Рабочая программа курса «Физическая культура» направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями. С учетом особых образовательных потребностей детей с ТНР 5.2 в 1-4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверх над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники

обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на четыре года обучения. На курс «Физическая культура» 1 класс отводится 33 недели 66 ч (2ч/нед), 2-4 класс отводится 34 недели 68 ч (2ч/нед).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- сформированность понятия о тренировке тела;
- овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;
- сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;
- ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";
- знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение соблюдать правила личной гигиены;
- умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;
- интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности:
- плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;
- овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);
- умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 травме и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Знания о физической культуре» «Основы здорового образа жизни», «Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале 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: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы

упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное 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); жонглирование малыми предметами; 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 с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

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; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх 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.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 1

Количество часов – 66 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей
2.	1	Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.

Раздел 2. Способы физической деятельности (2 часа)		
3.	1	Режим дня. Утренняя зарядка.
4.	1	Мой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для физкультминуток
6.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
7.	1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».
8.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..
9.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
10.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».
11.	1	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Тест - бег на результат 30 м
12.	1	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Лисы и куры».
13.	1	Самоконтроль. Техника метания малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). Эстафета. Подвижная игра. «К своим флажкам».
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
14.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
15.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»

16.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
17.	1	Баскетбол. «10 передач»
18.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
19.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».
21.	1	Волейбол. «Мяч капитану»
22.	1	Футбол. «Мяч в стенку»
23.	1	Футбол. «Ловкие ребята»
24.	1	Футбол. «Обведи точно»
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
25.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
26.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Игра «Запрещённое движение».
27.	1	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».
28.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».
29.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
30.	1	Лазанье по канату(м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
31.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря.
32.	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. «Играй, играй-мяч не теряй».

33.	1	Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
34.	1	Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск под уклон.
35.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.
37.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.
38.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.
39.	1	Подъем «Полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».
40.	1	Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 500м без учета времени.
3.2.5. Плавание		
41.	1	Правила поведения и техника безопасности на воде.
42.	1	Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
43.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
44.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
45.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
46.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Сбей предмет». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Точный пас». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
53.	1	Футбол. «Ловко и быстро». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».

3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
54.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.
55.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях
56.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.
57.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.
58.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
59.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
60.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.
61.	1	Бег 10 м с ускорением. Бег 60 м на время. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
62.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами».
63.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
64.	1	Техника челночного бега 3х10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
65.	1	Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
66.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 2

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
2.	1	Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Оценка правильности осанки.
4.	1	Закаливание, профилактика нарушения зрения.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
6.	1	Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».

8.	1	Высокий старт. Бег на короткие дистанции
9.	1	Прыжок с места. Бег на короткие дистанции
10.	1	Тест- бег 30м. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
11.	1	Тест-прыжок с места на результат. Подвижные игры «Прыжки по полоскам»,
12.	1	Техника выполнения прыжка многоскока 8 шагов.
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»
18.	1	Баскетбол. «10 передач»
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»
20.	1	Волейбол. «Попади в квадрат»
21.	1	Волейбол. «Бросай – поймай».
22.	1	Футбол. «У кого больше мячей»
23.	1	Футбол. «Мяч в стенку»
24.	1	Футбол. «Пас по кругу»
25.	1	Футбол. «Обведи точно»
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене.

		Стойка на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.
29.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».
30.	1	Закрепление техники кувырка вперед и назад.
31.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Переноска и надевание лыж. Знакомство с местом занятий. Восстановление навыка передвижения на лыжах «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Восстановление навыка скользящего шага Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
35.	1	Совершенствование выполнения скользящего шага (индивидуальная работа над ошибками). Развитие выносливости
36.	1	Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.
37.	1	Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.
38.	1	Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.
39.	1	Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.

3.2.5. Плавание		
42.	1	Закаливание организма водой.
43.	1	Дыхательные упражнения. Элементарные движения рук и ног в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
48.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
49.	1	Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
50.	1	Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
51.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
52.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
53.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
54.	1	Футбол. «Подвижная цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.
56.	1	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях
57.	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.

58.	1	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.
59.	1	Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
60.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
61.	1	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания. Техника челночного бега 3x10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
63.	1	СБУ. Тест- бег 1500м (мин.с).
64.	1	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега способом перешагивания.
65.	1	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами».
66.	1	Тест – прыжок в длину с места на результат.
67.	1	Броски набивного мяча. Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 3

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3

Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	История и развитие физической культуры и первых соревнований.
2.	1	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Составление и выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
4.	1	Закрепление оздоровительных комплексов и занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Пища и питательные вещества.
6.	1	Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	Инструктаж. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 30, 60 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10. Тест- челночного бег 3x10.
10.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тест-30-60 м.
11.	1	Прыжки в высоту способом «ножницы».
12.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
13.	1	Круговая эстафета с палочками.

14.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
15.	1	Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».
18.	1	Баскетбол. «10 передач», «Попади в цель», «Снайперы».
19.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Пионербол».
20.	1	Волейбол. «Бросай – поймай», «Пионербол».
21.	1	Футбол. «Сбей булавы», «Мяч в стенку», «Пас по кругу». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
22.	1	Футбол. «Перебрось через шнур», «Подвижная цель». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
23.	1	Футбол. «Поединок», «Пустое место». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
24.	1	Гандбол. «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».
25.	1	Гандбол. «Руками — в ворота», «Кто сильнее». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической

		стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест прыжки на скакалке за 1м.
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.
30.	1	Техника выполнения опорного прыжка.
31.	1	Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Попеременный 2-шажный ход с палками. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
35.	1	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.
36.	1	Подъём «лесенкой». Подъём «полуёлочкой». Подвижные игры на лыжах.
37.	1	Совершенствование выполнения попеременного 2-шажного хода.
38.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
39.	1	Элементарные движения конькового хода. Торможение «плугом», «упором».
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.
43.	1	Виды плавания, работа ног и рук в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в

		клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Волейбол. «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
53.	1	Гандбол. «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»
54.	1	Гандбол. «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну, в круг, в шеренгу; выполнение основной стойки (о. с); повороты па месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафета из различных исходных положений.
56.	1	Зарождение гимнастики как вида спорта. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (см). Подвижная игра «Повтори за мной».
57.	1	История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
58.	1	Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Группировка в приседе, сидя и

		лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине. Тест- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).
59.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком. Кувырок вперёд в группировке; мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Охотники и утки».
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Акробатические комбинации : мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев-перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги-перекатом вперёд упор присев-кувырок в сторону в упор присев и о.с. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
61.	1	ОРУ со скакалкой. Акробатические комбинации: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев-перекат назад стойка на лопатках (держать)-перекатом вперёд лечь и «мост»- лечь, перекат назад с опорой руками за головой-перекатом вперёд в упор присев и о.с. Тест-подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.
63.	1	Равномерный (с одной скоростью) бег до 6 мин. Бег 30 м (с). Прыжки в длину с разбега определённой зоны отталкивания (60-80 см). Подвижная игра «Лисы куры».
64.	1	Продолжительный бег на средние дистанции 800м (мин.с). Метание мяча весом 150 гр.
65.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.
66.	1	ОРУ. СБУ. Эстафеты–спринт-барьерный бег 4, «спринт – «слалом». Подвижная игра «Мяч соседу».
67.	1	СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с). Метание набивного мяча(1кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх (см). ПИ «Снайперы».
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 4

Количество часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
1	2	3
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека. Физическая нагрузка и её влияние на

		повышение частоты сердечных сокращений.
2.	1	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
4.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Вода и питьевой режим. Самоконтроль.
6.	1	Комплексы дыхательных упражнений.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
7.	1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».
8.	1	Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.
9.	1	Совершенствование техники челночного бега 3x10, 4x9. Тест-челночный бег 3x10.
10.	1	Техника спринтерского с низкого бега старта бега. Тест 30-60 м.
11.	1	ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.
12.	1	Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).
13.	1	Круговая эстафета с палочками.
14.	1	Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		

15.	1	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»
16.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Играй, играй, мяч не теряй» « 10 передач» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».
17.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Займи свободный кружок». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».
18.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», « Метко в кольцо», «Попади в цель», «Снайперы».
19.	1	Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол».
20.	1	Волейбол. «Крученный мяч», «Пионербол».
21.	1	Волейбол. «Пионербол», «Ловцы мячей»
22.	1	Футбол. «Мини футбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
23.	1	Футбол. « Мини футбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».
24.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Эстафета с мячами», «Мяч — в цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».
25.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Не давай мяч водящему». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».
3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
26.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».
27.	1	Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.
28.	1	Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест- прыжки на скакалке кол раз за 1 минуту.
29.	1	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в

		висе, подтягивание.
30.	1	Тест-опорный прыжок.
31.	1	Закрепление техники лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).
3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)		
32.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку.
33.	1	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок с палками. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».
34.	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
35.	1	Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.
36.	1	Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.
37.	1	Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «упором».
38.	1	Повторение техника конькового хода.
39.	1	Развитие быстроты. Лыжная эстафета.
40.	1	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.
41.	1	Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1,5 км на время.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Техника безопасности во время посещения бассейна.
43.	1	Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
44.	1	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мини баскетбол». «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».
45.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний»,

		«Караси и щука».
46.	1	Баскетбол. «Мини баскетбол». «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».
47.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
48.	1	Волейбол. «Пионербол». «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».
49.	1	Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».
50.	1	Футбол. «Мини футбол» «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».
51.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».
52.	1	Футбол. «Мини футбол» «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веровочка под ногами».
53.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»
54.	1	Гандбол. «Игра в одни ворота» «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
55.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение Эстафета из различных исходных положений.
56.	1	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)

57.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.
58.	1	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.
59.	1	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
60.	1	ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Тест наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
61.	1	ОРУ со скакалкой. Выполнение гимнастических комбинаций из ранее изученных элементов. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.
63.	1	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижная игра «Лисы куры».
64.	1	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с).
65.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных

		способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.
66.	1	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. В длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки.
67.	1	Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5× 1,5 м) с расстояния 4—5 м.
68.	1	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед вверх на дальность и заданное расстояние. Тест бросок набивного мяча на дальность (см).

7. Описание материально-технического обеспечения

Перечень учебно-методических средств обучения (учебно-практическое оборудование)

	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжная подготовка
1	Стенка гимнастическая	Планка для прыжков в высоту	Шиты баскетбольные	Комплекты лыж
2	Бревно гимнастическое напольное	Стойки для прыжков в высоту	Мячи баскетбольные	Комплекты лыжных палок
3	Козел гимнастический	Рулетка измерительная	Сетка волейбольная	Лыжные ботинки
4	Конь гимнастический	Номера нагрудные	Мячи волейбольные	

5	Перекладина гимнастическая	Мячи для метания	Мячи футбольные	
6	Брусья гимнастические, параллельные	Мяч набивной	Мячи гандбольные	
7	Канат для лазания, с механизмом крепления		Ворота для спортивных игр	
8	Мост гимнастический подкидной		Мячи резиновые	
9	Скамейка гимнастическая жесткая		Мячи надувные	
10	Маты гимнастические			
11	Мяч набивной			
12	Мяч малый (теннисный)			
13	Скакалка гимнастическая			
14	Палка гимнастическая			
15	Обруч гимнастический			

8. КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Критерии оценивания различных видов работ.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За непонимание и незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	и незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	-------------------------	---	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p><i>Учащийся умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p><i>Учащийся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
--	--	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов в целом, а также по нормам ВФСК «ГТО». Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти и с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение

имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в 1 классе

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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

старта, с						
Челночный бег 3*10	9,9	10,3-10,8	11,2	10,2	11,3-10,6	11,7
6-минутный бег, м	1000	900	800	700	600	500
Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+6	+3	+1	+7	+5	+3

Уровень физической подготовленности обучающихся во 2 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	12 – 13	10 – 11	8– 9	10– 11	8 – 9	6 – 7
Прыжок в длину с места, см	120– 122	117 – 119	107 – 116	118– 120	115 – 117	97 – 114
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– 6.2	6,5 – 6,7	7,0 – 7,2	6,1 – 6,3	6,7– 6,9	7,0– 7,2
Челночный бег 3*10	9,7	10,1-10,6	11,2	10	11,1-10,4	11,5
6-минутный бег, м	1000	900	800	700	600	500
Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+6	+3	+1	+7	+5	+3