

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 35»

Приложение к АООП НОО ОВЗ
Приказ № 173 – ОД от 01.09.2020 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету "Физическая культура"**

1(1¹) - 4 классы
(для учащихся с ЗПР. Вариант 7.2)

Составитель:
Королева Н.К.,
учитель начальных классов

Адаптированная программа по предмету "Физическая культура" составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- б) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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.

II. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура.

1-1¹класс

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Позитивное влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Физической культуре и здоровью - факторы успешной учебы и социализации.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека

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

Тема 1.2. Из истории физической культуры.

1-1¹класс

История развития физической культуры и первых соревнований (понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов).

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа:

- как появились игры с мячом (основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей),
- как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле (зарождение Олимпийских игр древности, их значение в укреплении мира между народами; современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр).

3 класс

Особенности физической культуры разных народов (ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа: связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей).

4 класс

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью: развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.

Правила предупреждения травм: основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями; правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Тема 1.3. Физические упражнения.

2 класс

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств:

- Физические упражнения: понятие, отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.
- Физические упражнения и их разнообразие.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия (физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения).

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. (связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких).

3 класс

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

4 класс

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок).

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. Самостоятельные занятия.

1-1¹класс

Режим дня (режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление режима дня по образцу). Личная гигиена.

Утренняя зарядка (развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня, значение для организма человека, упражнения утренней зарядки; упражнений для развития мышц туловища).

Физкультминутка (развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня, физкультминутка (значение для организма человека; упражнения, входящие в комплекс физкультминуток).

Осанка (основные признаки правильной и неправильной осанки, выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища).

2 класс

Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. (Основные способы закаливания водой: обтирание, обливание, душ, купание в водоемах. Выполнение простейших закаливающих процедур - проведение процедуры закаливания обтиранием).

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств:

Сила. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.

Быстрота. Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.

Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.

Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.

Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.

3 класс

Выполнение простейших закаливающих процедур: правила закаливания обливанием и принятием душа, правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

4 класс

Закаливание - выполнение простейших закаливающих процедур (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях).

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

2 класс

- Физическое развитие и физические качества человека (что такое физическое развитие).

- Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).

- Измерение показателей физического развития (измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.)

3 класс

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений (как измерить физическую нагрузку; связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь)

4 класс

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств:

- цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности,

- техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств,

- оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.

Тема 2.3. Самостоятельные игры и развлечения.

1-1¹класс

Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивном зале:

- Игры на свежем воздухе (одежда для игр и прогулок: важность правильного выбора одежды для занятий физической культуры).
- Подвижные игры (самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалок).

1-1¹класс

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

Подвижные игры для освоения спортивных игр (значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга; направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр).

Подвижные игры для освоения игры в баскетбол (правила подвижных игр, помогающих осваивать технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приемы этих подвижных игр).

Подвижные игры для освоения игры в футбол (правила подвижных игр, помогающих осваивать технические приемы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.п. Технические приемы подвижных игр).

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1-1¹класс

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки:

Упражнения утренней зарядки выполняемые в определенной последовательности на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.

Комплексы физкультминуток: упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.

Упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки: с предметами на голове и их значение, стоя у стены, с предметом на голове в движении, без предметов.

1-1¹класс

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки:

- влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений,

- закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств: упражнения и подвижные игры с мячом.

Упражнения с малым мячом:

- броски малого мяча из положения стоя,
- броски малого мяча из положения лежа.

Подвижные игры с мячом на точность движений.

3 класс

- Комплексы физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

4 класс

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.

1-1¹класс

Организирующие команды и приёмы: организирующие команды, выполняемые стоя на месте и при движении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».

Строевые упражнения, построения (Строевые команды: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте стой!»). Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений).

Исходные положения (стойки, упоры, приседы, положения лёжа - значение исходных упражнений для выполнения физических упражнений).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно ступами. Повороты прыжком по командам «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты:

Основные виды гимнастических стоек, техника правильного их выполнения: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях.

Основные виды гимнастических упоров, техника правильного их выполнения: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках.

Основные виды седов, техника правильного их выполнения: сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову.

Основные виды приседов, техника правильного их выполнения: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вперед, присед руки за голову.

Основные виды положений лёжа, техника правильного их выполнения: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.

Акробатические комбинации (фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений).

Гимнастические упражнения прикладного характера.

- передвижение по гимнастической стенке (техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны; техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз);
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания (техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами).

2 класс

Организирующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Техника ранее изученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса).

Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед.

Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее изученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса).

Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.

Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.

Акробатические комбинации: фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди. Сзади. Вис завесом одной и вис с завесом двумя руками.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее изученных способов передвижения по гимнастической стенке (повтор материала 1 класса).

Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Техника ранее изученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повтор материала 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперед. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и прыгивание с нее.

3 класс

История возникновения акробатики и гимнастики.

Техника ранее изученных акробатических упражнений (повтор материала 1 и 2 класса):

- основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях,
- основные виды гимнастических упоров, техника правильного их выполнения: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках,
- основные виды седов, техника правильного их выполнения: сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову,
- основные виды приседов, техника правильного их выполнения: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вперед, присед руки за голову,
- основные виды положений лёжа, техника правильного их выполнения: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку,
- техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.
- стойка на лопатках, согнув ноги, стойка на лопатках, выпрямив ноги.
- полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.
- кувырок вперед в группировке.

Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.

Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в И.П. (лежа на спине). Гимнастические упражнения прикладного характера: подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.

Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке: техника выполнения ранее изученных прикладных упражнений (повтор материала 2 класса): передвижения по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперед; проползание под гимнастическим козлом (конем); запрыгивание на горку матов и прыгивание с нее. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом,

приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Передвижение по гимнастическому бревну. Лазание по канату в три приема. Комплекс ОРУ с гантелями. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук.

4 класс

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост: совершенствование техники упражнения, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций (из положения лежа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад).

Акробатические комбинации:

Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнения разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.

Примеры акробатических комбинаций:

- 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла:

- подводящие упражнения для освоения опорного прыжка,
- выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи (перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно).

Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине).

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Кувырок вперед, назад в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Учёт кувырка вперед, назад в группировке. Лазание по канату в три приема. Стойки, мост. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок на козла. Совершенствования опорного прыжка.

Учёт лазанья по канату. Акробатические комбинации из разученных элементов. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Перелезание и перепрыгивание через препятствия. Подтягивание в висе стоя и лёжа.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прыжок на козла и соскок махом рук. Прыжок через козла на колени.

Акробатический комплекс.

Игры, эстафеты с элементами акробатики.

3.2.2. Легкая атлетика.

1-1¹класс

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения:

- техника выполнения бега с высоким подниманием бедра;
- техника выполнения бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге;

- бег 30 метров с произвольного старта. Повороты на месте.
- техника выполнения бега с ускорением;
- техника выполнения бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)
- бег с разных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.
- ходьба и бег между предметами. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед: техника выполнения прыжков на месте (на одной и двух, с поворотом вправо и влево); техника выполнения прыжков с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); прыжки в длину с места; прыжки в длину с места с разбега; прыжки на правой и левой ноге; техника выполнения прыжков левым и правым боком (толчком двумя); техника выполнения прыжков в длину и в высоту с места (толчком двумя). Правила выполнения ОРУ. Запрыгивание и спрыгивание с матов.

Метание мяча: метание мяча с места в цель; метание на дальность; метание малого мяча в цель с 3-4 метров.

Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

2 класс

Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений (повтор материала 1 класса).

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30м). Челночный бег 3x10 м. 1000 метров без учета времени. Бег 200 метров с передачей эстафетной палочки.

Эстафеты.

Техника высокого старта. Бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

Техника ранее изученных прыжковых упражнений (повтор материала 1 класса).

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

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

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в броске большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

3 класс

Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повтор материала 2 класса):

- прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя),
- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,
- броски большого мяча снизу двумя руками из положения сидя,
- метание малого мяча с места из-за головы, Эстафетный бег.

Челночный бег 3*10 м. Бег с изменением направления движения. Высокий старт. Бег 30 метров с высокого старта. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Бег на дистанцию 1000 м. Выполнение нормативов: 1000 метров на время. Беговые упражнения с низкого и высокого старта. Равномерный 6-ти минутный бег.

Беговые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров».

Прыжковые упражнения в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подводящие упражнения для освоения

техники прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения в высоту с прямого разбега согнув ноги. Спрыгивание и запрыгивание

Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Тройной и пятерной прыжок с места. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам». Правила простейших соревнований. Прыжки через скакалку на месте и в движении.

Метание мяча. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с 6 метров. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя.

Эстафеты.

Подвижные игры на улице на материале легкой атлетики.

4 класс

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением:

- совершенствование техники высокого старта (повтор материала 3 класса),
- подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта,
- техника выполнения низкого старта,
- техника финиширования. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту:
- подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт. Стартовое ускорение. Челночный бег 3*10 метров. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Метания мяча с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Бег 30 метров с высокого старта. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Учёт челночного бега . ОРУ

Контроль метания мяча. ОРУ

Бег 1000 метров. ОРУ

Прыжки через скакалку. Подвижные игры.

Бег из разных исходных положений.

Бег, с изменяющимся направлением во время передвижения. Игры.

Ускорение из разных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием».

Метание с трех шагов на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Контрольный урок: прыжки в длину с места. Совершенствование метания.

Стартовое ускорение.

Метание мяча. Финиширование. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Равномерный 6-ти минутный бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Метание набивного мяча одной и двумя руками

30 метров с высокого старта. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Подвижные игры на улице

3.2.3. Лыжные гонки.

1-1¹класс

Передвижение на лыжах.

Основная стойка лыжника (техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона)

Ступающий шаг, техника выполнения (имитационные игры для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок). Скользящий шаг, техника выполнения (передвижение на лыжах скользящим шагом без палок).

Одежда лыжника (правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения).

Команды лыжнику (организующие: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»). Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой).

Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Игры, эстафеты.

Встречная эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

2 класс

Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Скользящий ход (повторение материала 1 класса).

Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м.).

Спуск на лыжах с пологого склона в основной стойке. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».

Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону.

3 класс:

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.

Совершенствование техники передвижения на лыжах, повороты, спуски; подъемы; торможение (повторение материала 2 класса):

- попеременный двухшажный ход,
- подъем «лесенкой»,
- торможение «плугом».

Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Техника ступающего шага. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Торможение «плугом» при спуске.

Чередование освоенных лыжных ходов в процессе учебной дистанции.

Передвижение по замкнутому кругу в игре «пустое место». Поворот переступанием. Спуск в высокой и низкой стойки.

Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.

Игры-эстафеты с дистанцией до 100 метров.

Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.

4 класс

Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Спуск в основной стойке. Передвижение попеременным ходом.

Совершенствование спусков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Контроль попеременного двухшажного хода.

Одновременный двухшажный ход.

Учет спусков. Совершенствование двухшажного хода.

Подъем ступающим шагом. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Контроль техники одновременного двухшажного хода.

Подъем «полуёлочкой». Подвижные игры.

Торможение «плугом». Игра «спуск с поворотом».

Совершенствование торможением «плугом». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прохождение дистанции 1000 метров двухшажным ходом. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Ходьба на лыжах. Игра «Кто быстрее взойдет на горку». Игра «Кто дальше скатится с горки». Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000 м. Катание с горы. Игры.

3.2.4. Подвижные и спортивные игры.

1-1¹класс

Подвижные игры. Правила организации

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координацию движений.

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись!», «Смена мест».

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов» и т.п.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.

Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте» «Третий лишний» и т.п.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота» и т.п.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Знакомство с игрой - футбол. Футбольный мяч. Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Удар по мячу в парах и тройках (на расстоянии 2-3 метра). Удар по мячу с одного-двух шагов. Удар по футбольному мячу катящемуся навстречу. Совершенствование ударов по мячу. Подвижные игры на материале игры футбол: например, «Точная передача».

Баскетбол: Знакомство с игрой - баскетбол. Баскетбольный мяч. Ловля баскетбольного мяча на месте. Совершенствование ловли на месте, ловля в движении. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ловля низко летящего и летящего на уровне головы б/б мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай». Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Игры с мячом.

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».

Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы; удары мяча о пол и ловля одной рукой; совершенствование бросков мяча.

Подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры разных народов (национальные игры).

2 класс

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч» и т.п.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения «Вызов номеров», «Невод», «Мышеловка» и т.п.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору» и т.п.

На материале спортивных игр: футбол: остановка мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Техника ранее разученных приемов игры в футбол (повтор материала 1 класса).

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.

Техника ранее разученных приемов игры в баскетбол (повтор материала 1 класса).

Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком.

Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча снизу. подача мяча сбоку.

Подвижные игры разных народов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

3 класс

Подвижные игры «Передал - садись» и т.п. Спортивные игры:

Баскетбол - история возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами (повтор материала 2 класса):

- на месте и в беге по прямой.
- по дуге и «змейкой».

Обводка стоек в передвижении шагом и медленным шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставочным шагом.

Остановка в движение. Совершенствование ведения мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и т.п. Волейбол:

История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повтор материала 2 класса).

Подбрасывание мяча, прямая нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Перемещение в стойке.

Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх через сетку. Прием мяча сверху двумя руками. Совершенствование приемов мяча.

Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц пальцев.

Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц и спины.

Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления мышц ног.

Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.

Подвижные игры на материале баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и т.п. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Футбол.

История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

Совершенствование техники ранее изученных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса).

Специальные передвижения футболиста без мяча. Челночный бег. Прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны. Бег лицом и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с остановками по сигналу. Ведение мяча по дуге. Подвижные игры. Совершенствование ведения мяча.

Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры на материале футбола.

4 класс

Подвижные игры: правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта.

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

- совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повтор материала 2-3 класса),
- совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повтор материала 3 класса),
- совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повтор материала 3 класса),
- совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повтор материала 2-3 класс).

Футбол - спортивная игра. Остановка катящегося мяча. Ведения мяча по прямой, по дуге с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар ногой с разбега по катящемуся мячу. Подвижная игра «Передай мяч головой».

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.

Игра в Мини-футбол.

Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола:

- совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повтор материала 3 класс),
- совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повтор материала 2-3 класс),
- совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и при передвижении (повтор материала 3 класс).

Остановка прыжком с двух шагов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении вокруг стоек, змейкой. Учет остановки прыжком. Совершенствование ведения мяча. Бросок мяча с места. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Броски мяча с места. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей». Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра в «Мини-баскетбол». Эстафеты с элементами баскетбола.

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

- совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку (повтор материала 3 класс),
- совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении (повтор материала 3 класс),
- совершенствование техники передачи мяча разными способами (повтор материала 3 класс),
- подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов:

- совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 класс),
- совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повтор материала 3 класс).

Перемещение в стойке. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча через сетку в парах. Передача мяча двумя руками снизу.

Подвижная игра « Не давай мяч водящему».

Игра в Пионербол. Игра в Пионербол с элементами волейбола. Пионербол. Жесты судьи.

Общеразвивающие упражнения (1 -4 классы)

- На материале гимнастики с основами акробатики

Упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, 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; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в

максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

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

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

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование раздела / темы	Класс / количество часов					
		1	1 ¹	2	3	4	
1. Знания о физической культуре							
1.1.	Физическая культура	3	3	-	-	-	6
1.2.	Из истории физической культуры	-	-	1	1	1	3
1.3.	Физические упражнения	-	-	1	1	1	3
2. Способы физкультурной деятельности							
2.1.	Самостоятельные занятия	2	2	2	1	1	8
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью			1	1	1	3
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	2	2	2	-	-	6
3. Физическое совершенствование							
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность			2	1	1	4
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность, ОРУ:	14	14	16	17	17	78

4. Гимнастика с основами акробатики							
4.1	Легкая атлетика	19	19	20	24	24	106
4.2	Лыжные гонки	9	9	8	8	8	42
4.3	Подвижные и спортивные игры	17	17	15	14	14	77
	Всего:	66	66	68	68	68	336