МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 18

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 18
Дата: 2023.01.11 08:48:07 +05'00'

Приложение 1.12
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО ВАРИАНТУ 7.2
утвержденной приказом директора МАОУ гимназии № 18 от 20.12.2022 г . № 654

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 – 4 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются ***общие задачи*** учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

ЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ РАБОТЫ

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей

работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана.

В соответствии с учебным планом МАОУ гимназии № 18 на изучение учебного предмета отводится: в первом классе - 99 часов, в первом дополнительном - 96 часов, во 2-4 классе - по 102 часа. Общее количество часов за пять лет обучения – 498 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей

многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.

2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

7. Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.

8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других.

9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.

5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.

7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.

8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора,

обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме изменяемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета

9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.

10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культур.

Как возникли физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Передвижения на лыжах скользящим шагом

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

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

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

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

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

Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.
- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
- *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

•*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики*: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

Легкая 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, финиширование.

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 из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

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

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в огороде, Невод, Пустое место, Воробьи и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки».

Спортивных игры: *футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

•*Развитие гибкости:* 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 полу шпагаты на месте; 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 движений:* произвольное преодоление простых

препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке 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); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; комплексы корригирующих упражнении на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

•*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; 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); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

•*Развитие координации движений:* 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; ускорение из разных исходных положений.

•*Развитие выносливости* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

•*Развитие силовых* способностей повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

•*Развитие координации движений:* комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

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

На материале плавания

•Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение расслабление мышц при их выполнении. *Плавание:* правила занятий в бассейне, виды подводящих упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Правила закаливания и обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения: Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоение игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий 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 на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк во рву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попади в ворота».

Спортивных игры: *футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача

способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

•*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; 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 движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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); преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

•*Формирование осанки:* комплексы корригирующих упражнении 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

•*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

•*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

•*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; бег на дистанцию 1000 м.

•*Развитие силовых* способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием;

На материале лыжных гонок

•*Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

Из истории физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горок в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоение игры в баскетбол, подвижные игры для освоение игры в волейбол.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине. 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. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения

технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

Прыжковые упражнения: подводящие упражнении для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

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

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк во рву», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», « Попади в ворота».

Спортивных игры: *футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по дуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

•*Развитие гибкости:* «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 движений:* 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

•*Формирование осанки:* ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнении 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 ООО г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; ;отжимание; 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 и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

•*Развитие координации движений:* 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; бег на дистанцию 1000 м.

•*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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

•*Развитие координации движений:* спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс (99 часов)
1 дополнительный класс (99 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Легкая атлетика. Знания о физической культуре		**26 часов**
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
	Что такое физическая культура. Техника выполнения беговых упражнений.	1
	Чему обучают на уроках физической культуры. Кто как передвигается.	1
	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1
	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1
	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1
	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1
	Игры на свежем воздухе. Техника спринтерского бега	1
	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1
	Техника челночного бега	1
	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1

	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1
	Режим дня. Личная гигиена человека	1
	Прыжки и их разновидности	1
	Техника прыжка в длину с места	1
	Русские народные подвижные игры	1
	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1
	Утренняя зарядка. Ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1
	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1
	Физкультминутка. Значение физкультминутки в жизни человека.	1
	Прыжковые упражнения.	1
	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1
	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2
	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1
	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1
Гимнастика с элементами акробатики		**25 часа**
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена.	1
	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Что такое осанка.	1
	Техника выполнения перекатов	1
	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	2
	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1
	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1
	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1
	Упражнения для осанки. Упражнения с предметом на голове стоя и в движении.	1
	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	2
	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1
	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1
	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1
	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.	1
	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами и без них.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения.	1

	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1
	Техника передвижения в стойке	1
	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	2
	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1
	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	2
Лыжная подготовка		**15 часов**
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одежда лыжника.	1
	Команды лыжнику. «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1
	Ступающий шаг. Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	2
	Основная стойка лыжника. Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1
	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1
	Техника скользящего шага на лыжах без палок	2
	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1
	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1
	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1
	Техника торможения "плугом" на лыжах	1
	Эстафеты на лыжах. Встречная эстафета.	1
	Подвижные игры на лыжах. Охотники и олени	1
	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Спортивные игры		**15 часов**
	Общее развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1
	Техника прыжка через скакалку	1
	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1
	Броски и ловля мяча в парах	1
	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1
	Ведение мяча на месте и в движении	1
	Подвижные игры с ведением мяча	2
	Подвижные игры с прыжками	2
	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1
	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1
	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	2

		11 часов
	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега.	1
	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение.	1
	Специальные беговые упражнения	1
	Повторение техники челночного бега	1
	Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2
	Метание малого мяча на дальность	1
	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1
Спортивные игры		**6 часов**
	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1
	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1
	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1
	Передачи мяча в парах, тройках.	1
	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
	Подвижные игры с мячом	1
	Подвижные игры с мячом	1
итого		**99 часов**

2 класс (102 часа)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика. Знания о физической культуре		**24 часа**
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Одежда для занятий.	1
	Из истории физической культуры. Техника выполнения беговых упражнений.	1
	Как зародились Олимпийские игры. Физические упражнения. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.	1
	Закаливание. Как закаливать свой организм.	1
	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Комплекс упражнений для развития быстроты.	1

	Измерение уровня развития основных физических качеств. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1
	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.	1
	Сдача норматива бега на 30 м с высокого старта	1
	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1
	Челночный бег 3*10 м на время. Равномерный бег, умеренной интенсивности.	1
	Беговые упражнения из различных исходных положений	1
	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Техника бега на короткие дистанции	1
	Сдача норматива бега на 1000 м	1
	Повторение техники метания мяча на дальность	1
	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1
	Метание малого мяча на дальность.	1
	Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Специальные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1
	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку разными способами.	1
	Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1
	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития человека. Комплекс упражнений для развитие силы с записью в тетрадь по физической культуре.	1
	Подвижные игры с бегом, прыжками. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха.	2
Гимнастика с элементами акробатики		**24 часа**
	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1
	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1
	Акробатические упражнения	2
	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость.	1
	Полу переворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1
	Кувырок вперед в группировке	1
	Акробатическая комбинация.	1
	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1

	Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для проверки гибкости.	1
	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Физическое качество сила, упражнения для развития силы	1
	Сдача норматива: подтягивание на низкой перекладине из виса стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1
	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1
	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелазанием, переподлазанием	1
	Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1
	Связь развития физических качеств с укрепление мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1
	Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1
	Подвижные игра для освоения игры в баскетбол.	2
	Упражнения и подвижные игры с мячом и малым мячом	2
Лыжная подготовка		**20 часов**
	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Как правильно одеваться для зимних прогулок.	2
	Техника попеременного двухшажного хода. Техника работы рук при попеременном 2-шажном ходе.	1
	Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1
	Спуск с гор в основной стойке.	1
	Техника торможения плугом	2
	Виды спусков и подъемов на лыжах	1
	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1
	Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1
	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1
	Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1
	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1
	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
	Сдача норматива: прохождение дистанции 1000м . Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Развитие выносливости	1
	Лыжные эстафеты	2

	Подвижная игра «Самый быстрый лыжник»	1
	Прохождение дистанции на лыжах 1000м.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		**7 часов**
	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении, в тройках	1
	Ведение мяча на месте в стойке, в продвижении, по дуге.	1
	Ведение мяча на месте в стойке и в движении.	2
	Техника перемещений: приставным шагом, бегом, спиной вперед, боком.	1
	Как возникли первые соревнования. Броски большого мяча на дальность из положения стоя, сидя.	1
	Как зародились Олимпийские игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры. Волейбол.		**11 часов**
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	1
	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и ловля.	1
	Прямая подача мяча способом снизу. Упражнения для развития координации, ловкости.	1
	Упражнения на технику прямой подачи мяча способом снизу	1
	История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1
	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений	1
	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1
	Подвижные игры для овладения игры в волейбол.	1
	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1
	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
	Выполнение упражнений с мячами в парах. Связь закаливания с укреплением здоровья.	1
Легкая атлетика. Спортивные игры. Футбол.		**16часов**
	Контрольная работа. Спортивная игра футбол. Техника ударов, остановки мяча в парах, тройках.	1
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	Техника ведения мяча по прямой и дуге, остановки мяча.	2
	Сдача норматива: бег на 60 м с высокого старта. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Челночный бег 3*10 м. Показатели уровня физической подготовленности, с записью в тетради по ФК.	1

	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1
	Метание мяча на дальность. Комплекс упражнений физкультминутки.	1
	Метание мяча в цель	1
	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Бег на 500 м.	1
	Подвижная игра с мячом на точность в движении.	1
	Подвижная игра с мячом на точность в движении.	1
	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	Подвижные игры для освоения игры в футбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1 1
Итого		**102 часа**

3 класс (102часа)

№ /п	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**
Легкая атлетика. Знания о физической культуре		**1 час**
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды физических упражнений.	1
Легкая атлетика		**4 часа**
	Техника спринтерского бега. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
	Техника выполнения старта. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	1
	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1
	Беговые упражнения	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Особенности физической культуры разных народов. Что такое комплексы физических упражнений.	1
Легкая атлетика		**6 часов**
	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1
	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Упражнения на технику спринтерского бега	1
	Легкоатлетические эстафеты	1
	Техника ровного бега	1
	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Как измерить физическую нагрузку. Закаливание- обливание, душ.	1

Легкая атлетика		**7 часов**
	Техника метания малого мяча на дальность	1
	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	ОРУ в парах. Правила закаливания и обливания.	1
	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги.	1
	Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	1
	Прыжковые упражнения. Подвижные игры «защита укрепления».	1
	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1
Спортивные игры. Футбол.		**4 часа**
	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Подвижные игры с мячом.	1
	Подвижные игры на освоение игры в футбол «передал - садись»	2
	Подвижные игры с прыжками	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики.	1
Гимнастика с элементами акробатики		**7 часов**
	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на низкой перекладине, в висах.	1
	Акробатические упражнения	1
	Стойка на лопатках выпрямив ноги, кувырок вперед.	1
	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1
	Упоры, седы. упражнения в группировке, перекаты. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	1
	Подтягивание в висе стоя и лежа. Акробатические комбинации	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Формирование осанки. Измерения пульса после нагрузки в покое. Запись результатов в рабочую тетрадь.	1
Гимнастика с элементами акробатики		**7 часов**
	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине	1
	Упражнения на развитие гибкости	1
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1
	Организующие команды и приемы	1
	Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1

	Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		**8 часов**
	Спортивные игры Баскетбол	1
	История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол	1
	Техника ловли и передачи мяча двумя руками.	1
	Техника остановки двумя шагами, прыжком	1
	Техника ведения баскетбольного мяча	1
	Техника передвижения в стойке	1
	Техника броска мяча с места в корзину. Техника выпрыгивания вверх на кольцо	1
	Подвижные игры «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей»	1
Знания о физической культуре		**2 часа**
	Вводное занятие, техника безопасности занятий на лыжах	1
	Правила подбора лыжного инвентаря и одежды. История возникновения лыж.	1
Лыжная подготовка		**22 часа**
	Техника попеременного двухшажного хода	1
	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода	1
	Техника одновременного одношажного хода	1
	Упражнения на освоение техники одновременного одношажного хода	1
	Тренировочная дистанция 500 м	1
	Поворота переступанием на месте	1
	Торможение «плугом» и «полуплугом»	1
	Техника спуска в основной и низкой стойке	1
	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении	1
	Техника перехода с одного хода на другой.	1
	Техника поворота переступанием при спуске в низкой стойке	1
	Развитие выносливости на материале лыжных гонок	1
	Сдача норматива: дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Основные способы подъема на лыжах	1
	Техника подъема «лесенкой»	1
	Техника подъема «елочкой»	1
	Техника подъема «полуелочкой»	1
	Тренировочная дистанция 800 м	1
	Эстафеты на лыжах	2
	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	2

Спортивные игры. Волейбол.		**8 часов**
	Волейбол. Основные правила	1
	История возникновения игры в волейбол.	1
	Прямая нижняя подача	1
	Прием мяча снизу двумя руками	1
	Передача мяча снизу в парах	1
	Упражнения на технику приема мяча снизу	1
	Подвижные игры «не дай мяч водящему», «круговая лапта»	2
Спортивные игры. Футбол. Плавание.		**5 часов**
	Футбол как спортивная игра. Основные правила	1
	Техника удара по мячу. Значение плавания в жизни человека.	1
	Упражнения на освоение техники удара по мячу. Упражнения для всплытия и удержания тела на поверхности воды.	1
	Техника ведения и остановки мяча	2
Знания о физической культуре		**2 час**
	Вводный урок. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
	Вводный урок. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1
Легкая атлетика. Плавание.		**14часов**
	Контрольная работа. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку	1
	Развитие быстроты.	1
	Техника челночного бега.	1
	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1
	Старты из различных исходных положений	1
	Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1
	Сдача норматива: бег 30 м. Правила занятий в бассейне. Упражнения «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».	1
	Комплекс упражнения на развитие координации движений	1
	Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков	1
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1
	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1
Знания о физической культуре		**3 часа**
	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
	Самостоятельные игры и развлечения.	1

	Самостоятельные игры и развлечения.	1
итого		**102 часа**

4 класс (102 часа)

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Кол-во часов**
Знания о физической культуре		**3 часа**
	История физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца.	1
	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.	1
Легкая атлетика		**1 час**
	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах.	1
Легкая атлетика		**4 часа**
	Техника челночного бега	1
	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1
	Беговые упражнения	1
	комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Закаливание. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение тетради.	1
	Легкая атлетика	**6 часов**
	Техника метания м. мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1
	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Развитие скоростно-силовых качеств	1
	Сдача норматива: бег на 60 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Физическое качество выносливость	1
	Сдача норматива: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
Спортивные игры. Футбол.		5 **часов**
	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях	1
	Подвижные игры на освоение игры в футбол	1
	Техника ударов по футбольному мячу	1
	Техника удара, передачи футбольного мяча на месте и в движении	1
	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
	Легкая атлетика	**5 часов**
	Техника гладкого равномерного бега.	1
	Подводящие упражнения на освоение техники прыжка в длину с места	1
	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1

	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1
	подвижные игры с бегом. Способы плавания и упражнения для их освоения	1
	Знания о физической культуре.	**1 час**
	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике.	1
Гимнастика с элементами акробатики		**13 часов**
	Организующие команды и приемы	1
	Акробатические упражнения.	1
	Сдача норматива: Челночный бег 3 по 10 м. Техника кувырка назад.	1
	Упражнения для освоения техники кувырка назад	1
	ОРУ в парах. Упражнения на высокой перекладине в висах.	1
	Сдача норматива: Подтягивание. Упражнения на низкой перекладине (висы, перевороты, перемахи).	1
	Акробатические комбинации	1
	Комплекс упражнений для формирования осанки	1
	Гимнастический мост. Упражнения с гимнастической палкой.	1
	Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
	Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		**8 часов**
	Спортивные игры. Баскетбол.	1
	Основные правила игры в баскетбол	1
	Техника передвижения в стойке приставным шагом боком, спиной.	1
	Техника выпрыгивания вверх на кольцо. Бросок в кольцо с двух шагов.	1
	Техника ведения мяча.	1
	Техника броска мяча в корзину от плеча.	1
	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
Знания о физической культуре. Плавание.		**1 час**
	Вводный урок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника плавания способом "Кроль на спине", "Кроль на груди".	1
Лыжная подготовка		**19часов**
	Виды дисциплин входящих в соревнования по лыжным гонкам	1
	Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	1
	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода. Развитие специальной выносливости	1

	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1
	Техника одновременного одношажного хода	1
	Упражнения на овладение техники одновременного одношажного хода	1
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный	1
	Техника поворота переступанием	1
	Торможение плугом и полуплугом.	1
	Техника спуска в низкой и основной стойке	1
	Лыжные эстафеты	1
	Сдача норматива: дистанция 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1
	Основные способы подъема на лыжах	1
	Техника подъема "лесенкой"	1
	Техника подъема "елочкой"	1
	Техника подъема" полуелочкой" Горнолыжная техника.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	3
Спортивные игры. Волейбол.		**10 часов**
	Спортивные игры. Волейбол	1
	Основные правила игры в волейбол.	1
	Техника подачи мяча способом снизу.	1
	Техника приема и передачи мяча снизу	1
	Техника верхней передачи мяча	1
	Передача мяча снизу в парах. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	упражнения на технику приема мяча снизу	1
	Подвижные игры с мячом	2
	Упражнения на овладение техники приема и передачи снизу	1
Знания о физической культуре		**1 час**
	Вводный урок. Требования к одежде и обуви для занятий на улице. Оказание первой медицинской помощи.	1
Легкая атлетика		**5 часов**
	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1
	Сдача норматива: бег 30м. Статические и динамические упражнения для развития силы.	1
	Специальные упражнения бегуна, их значение.	1
	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег	1
	Сдача норматива: бег 1000 м. подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1
Спортивные игры. Футбол.		**7 часов**
	История возникновения игры в футбол. Игра в футбол по упрощенные правилам.	1

	Техника ударов по мячу. Способы плавания и упражнения для их освоения.	1
	Влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие. Техника ведения мяча.	1
	Техника остановки мяча	1
	Упражнения на освоение техники ударов, остановке мяча	1
	Комплекс на развитие координации движений	1
	Комплекс на развитие координации движений	4
Легкая атлетика		**4 часа**
	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом " перешагивание"	1
	Техника прыжка согнув ноги	1
	Техника прыжка согнув ноги	
	Упражнения для освоения техники прыжка согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Плавание		**2 часа**
	Плавание. Кроль на спине.	1
	Подвижные игры для плавания «Паровая машина»	1
Легкая атлетика		**5 часа**
	Упражнения на развитие координации движений	1
	Техника метания малого мяча с разбега на дальность.	1
	Комбинированные эстафеты.	1
	Организация и проведение подвижных игр с бегом и прыжками	1
	Организация и проведение подвижных игр с бегом и прыжками	1
итого		**102 часа**

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.).

Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.