

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Администрации

Новгородского муниципального района

МАОУ "Панковская СОШ "

УТВЕРЖДЕНО
директор школы
Милова Н.Н.
Приказ № 402
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4»

для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР),

вариант 7.2

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 следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МАОУ "Панковская СОШ".

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.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение 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. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа

выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. 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 предьявляется 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 коррекционно-развивающей 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, совершенствуются 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 элементарными 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 элементарными 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.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях) в 1 и 1 дополнительном классе, 68 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях) в 2-4 классах. Третий час реализуется за счет курса внеурочной деятельности «Физкультура на каждый день»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

- 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

1 класс

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя:

вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе

№ урок а по	Тема занятия	Кол и честв о часов	Формы контроля
----------------	--------------	------------------------------	----------------

порядку			
	Простейшие построения. Адаптация.		
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Комплексы физических упражнений для утренней зарядке	1	текущий
2.	Ходьба в различном темпе.	1	Текущий
3.	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	1	текущий
4.	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)	1	текущий
5.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	текущий
6.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	текущий
7.	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты	1	текущий
8.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1	текущий
9.	Техника безопасности на гимнастике. Ходьба парами, по кругу.	1	текущий
10.	Ходьба в умеренном темпе в колонне.	1	текущий
11.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	текущий
12.	Построение в шеренгу и колонну с изменением места построения	1	текущий
13.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах вместе и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1	текущий
14.	Метание большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1	текущий
15.	Высокий старт	1	текущий
16.	Бег на 30 метров с высокого старта	1	текущий
17.	Челночный бег.	1	текущий
18.	ОРУ на формирование правильной осанки	1	текущий
19.	Лазание по гимнастической стенке	1	текущий

20.	Коррекционно развивающие игры	1	текущий
21.	Передвижение по наклонной скамейке	1	текущий
22.	Прыжки со скакалкой	1	текущий
23.	Передвижение по гимнастической стенке	1	текущий
24.	Преодоление простых препятствий	1	текущий
25.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	1	текущий
26.	Упражнения с предметами	1	текущий
27.	Широкие стойки на ногах, наклоны	1	текущий
28.	Коррекционно развивающие упражнения по гимнастике	1	текущий
29.	Гимнастическая связка из пяти упражнений Подвижная игра " День и ночь "	1	текущий
30.	Техника безопасности на уроке – подвижные игры. Подвижная игра «Квадрат»	1	текущий
31.	Правила предупреждения во время занятий подвижными играми. Коррекционно-развивающие игры	1	текущий
32.	Подвижные игры на развитие физических качеств	1	текущий
33.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.	1	текущий
34.	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Игра по выбору.	1	текущий
35.	Коррекционно-развивающие игры на развитие физических качеств	1	текущий
36.	Коррекционно-развивающая игра "Порядок и беспорядок"	1	текущий
37.	Подвижная игра " Собери урожай "	1	текущий
38.	Игры с бегом и прыжками " Сорви	1	текущий

	шишку"		
39.	Подвижная игра " У медведя во бору"	1	текущий
40.	Игра подвижная «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	текущий
41.	Подвижная игра «Мяч по кругу»	1	текущий
42.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	текущий
43.	Техника безопасности на уроке "Лёгкая атлетика"	1	текущий
44.	ОРУ. Коррекционно-развивающие игры	1	текущий
45.	Развитие координации. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1	текущий
46.	Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений.	1	текущий
47.	Бег из разных исходных положений	1	текущий
48.	Челночный бег 3 по 10м.Игра подвижная.	1	текущий
49.	Броски в стену и ловля теннисного мяча. стоя у стены. из разных исходных положений	1	текущий
50.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности с ускорением	1	текущий
51.	Равномерный 6 минутный бег	1	текущий
52.	Равномерный бег в режиме большой интенсивности	1	текущий
53.	Повторное преодоление препятствий (15-20 см)	1	текущий
54.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1	текущий
55.	Прыжки на одной ноге. На двух ногах, на месте. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	текущий
56.	Бег с высокого старта. Игра подвижная. Наклон вперёд из положения стоя.	1	текущий
57.	Прыжок в длину с места. Игра	1	текущий

	подвижная.		
58.	Подтягивания на низкой перекладине. Игра подвижная	1	текущий
59.	Подъёма туловища из положения лёжа 30 с. Игра подвижная.	1	текущий
60.	Техника метания малого мяча на точность с разбега. Игра подвижная.	1	текущий
61.	Беговые упражнения с изменением направления и скорости. Подвижная игра.	1	текущий
62.	Подтягивания на низкой перекладине. Игра подвижная	1	текущий
63.	Подъёма туловища из положения лёжа 30 с. Игра подвижная.	1	текущий
64.	Техника метания малого мяча на точность с разбега. Игра подвижная.	1	текущий
65.	Беговые упражнения с изменением направления и скорости. Подвижная игра.	1	текущий
66.	Подвижная игра по выбору. Подведение итогов.	1	текущий

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 дополнительный класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин. 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы»,

«Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры: «К своим флажкам». «Два мороза». «Класс, смирно!». «Октябрята».

«Метко в цель». «Погрузка арбузов». «Через кочки и пенечки». «Кто дальше бросит». «Волк во рву».

«Посадка картошки». «Капитаны». «Попрыгунчики-воробушки». «Пятнашки». «Зайцы в огороде».

«Лисы и куры». «Точный расчет». «Удочка». «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу.

Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»),

«Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи

Акробатика

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация. Игры: «Совушка» «Пройти бесшумно» «Космонавты»,

«Ползуны». Развитие координационных способностей.

Тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	контроль
1	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	текущий
2	2	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	текущий
3	3	Высокий старт.	текущий
4	4	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	текущий
5	5	Смешанное передвижение 1 км	текущий
6	6	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	текущий
7	7	Прыжок в длину с места.	текущий
8	8	Прыжок в длину с разбега	текущий
9	9	Эстафеты с прыжками	текущий
10	10	Метание малого мяча в вертикальную цель	текущий
11	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	текущий
12	2	Игры «К своим флажкам»	текущий
13	3	Игры «Класс, смирно!»	текущий
14	4	«Кто дальше бросит». Эстафеты	текущий

15	5	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	текущий
16	6	Игры «Удочка», Эстафеты.	текущий
17	1	Гимнастика Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка	текущий
18	2	Перекаты в группировке, лежа на животе.	текущий
19	3	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	текущий
20	4	Упоры, седы, упражнения в группировке	текущий
21	5	Стойка на лопатках	текущий
22	6	Акробатическая комбинация	текущий
23	7	Лазание по канату.	текущий
24	8	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	текущий
25	9	Висы и упоры на низкой перекладине	текущий
26	10	Лазание по гимнастической стенке.	текущий
27	11	Перелезание через коня.	текущий
28	12	Перелезание через горку матов.	текущий
29	13	Лазание по наклонной скамейке на коленях	текущий
30	14	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	текущий
31	15	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	текущий
32	16	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	текущий
33	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	текущий

34	2	Бросок мяча снизу на месте.	текущий
35		Ловля мяча на месте.	текущий
36		Ловля и броски мяча на месте.	текущий
37		Игра «Передача мячей в колоннах».	текущий
38		Передача мяча снизу на месте.	текущий
39		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	текущий
40		Эстафеты с мячами.	текущий
41		Игра «Гонка мячей по кругу».	текущий
42	10	Бросок мяча снизу на месте в щит.	текущий
43	11	Игра «Передал - садись».	текущий
44	12	Игра «Выстрел в небо».	текущий
45	13	Игра в мини-баскетбол.	текущий
46	14	Ловля и передача мяча снизу на месте.	текущий
47	15	Игра «Охотники и утки».	текущий
48	16	Ведение мяча на месте	текущий
49	17	Игра «Круговая лапта».	текущий
50	18	Игра «Мяч в обруч».	текущий
51	19	Эстафеты с мячами.	текущий
52	20	Игра «Перестрелка».	текущий
53	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	текущий

54	2	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробы и воронь».	зачет
55	3	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	текущий
56	4	Челночный бег	текущий
57	5	Кросс 1 км.	текущий
58	6	6-минутный бег	текущий
59	7	Игры и эстафеты с бегом на местности.	текущий
60	8	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	зачет
61	9	Метание малого мяча в вертикальную цель	текущий
62	10	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	текущий
63	11	Эстафеты с прыжками	текущий
64	12	Прыжки со скакалкой	текущий
65	13	Эстафеты с элементами легкой атлетика	текущий
66	14	Подвижная игра «Воробы и вороны». Подведение итогов.	зачет

уровень физической подготовленности 1 класс и 1 доп класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	й					й
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в	Коснуться я	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться

коленях	лбом колен	пола	пола	колен	пола	пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег.

Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км).

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений Понятия «эстафета», «старт»,

«финиш»Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быstroногих», «Гуси- лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого и метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры: «Заяц без логова». «Удочка». «Наступление». «Метко в цель». «Кто дальше бросит». «Вызов номеров». «Защита укреплений». «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». «Вол во рву». «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры: «Передал - садись». «Мяч - среднему». «Борьба за мяч». «Гонка мячей по кругу». «Обгони мяч».

«Перестрелка». «Мяч - ловцу». «Не дай мяч водящему». «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов.

Снарядная гимнастика. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходомвперед

ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь.

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3
класса**

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Количество часов	Вид и форма контроля
1	1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда.	1	текущий
2	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	текущий
3	3	Высокий старт.	1	текущий
4	4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	текущий
5	5	Развитие скоростных способностей. К.р. Бег 60м	1	зачет
6	6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 1 км	1	текущий
7	7	Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление препятствия в беге	1	текущий
8	8	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1	текущий
9	9	Метание мяча на дальность.	1	текущий
10	10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	текущий
11	11	Прыжок в длину с полного разбега	1	текущий
12	12	Прыжок в длину с разбега.	1	текущий
13	1	Подвижные игры. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	текущий
14	2	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	текущий
15	3	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	текущий
16	4	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	текущий
17	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	текущий
18	2	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	текущий
19	3	Ловля и передача мяча в движении.	1	текущий

20	4	Ведение мяча в движении шагом.	1	текущий
21	5	Ведение мяча в движении шагом.	1	текущий
22	6	Ведение мяча в движении бегом.	1	текущий
23	7	Ведение мяча в движении бегом.	1	текущий
24	8	Бросок двумя руками от груди	1	текущий
25	9	Бросок двумя руками от груди	1	текущий
26	10	Бросок двумя руками от груди	1	текущий
27	11	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	текущий
28	12	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	текущий
29	13	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	текущий
30	14	Ведение мяча с изменением направления	1	текущий
31	15	Ведение мяча с изменением направления	1	текущий
32	16	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	текущий
33	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.	1	текущий
34	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	текущий
35	3	Кувырок назад в упор присев	1	текущий
36	4	Кувырок назад в упор присев	1	текущий
37	5	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	текущий
38	6	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	текущий
39	7	Кувырок вперед.	1	текущий
40	8	Кувырок вперед.	1	текущий
41	9	2-3 кувырка вперед слитно	1	текущий
42	10	2-3 кувырка вперед слитно	1	текущий
43	11	Стойка на лопатках	1	текущий
44	12	Мост из положения лежа на спине.	1	текущий
45	13	Акробатическая комбинация	1	текущий
46	14	Акробатическая комбинация	1	текущий

47	1	Подвижные игры на основе волейбола.Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	текущий
48	2	Остановка скачком после ходьбы и бега.	1	текущий
49	3	Передача мяча подброшенного партнером	1	текущий
50	4	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	текущий
51	5	Передача в парах	1	текущий
52	6	Передачи у стены	1	текущий
53	7	Прием снизу двумя руками.	1	текущий
54	8	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	текущий
55	9	Многократные передачи в стену	1	текущий
56	10	Передачи в парах через сетку.	1	текущий
57	1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.Встречная эстафета.	1	текущий
58	2	К.р. Бег на результат (30 м).	1	зачет
59	3	Бег 60м	1	текущий
60	4	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	текущий
61	5	Равномерный медленный бег (7мин).	1	текущий
62	6	Бег (8 мин). Развитие выносливости	1	текущий
63	7	К.р. Кросс 1 км	1	зачет
64	8	Преодоление препятствий в беге.	1	текущий
65	9	Прыжок в длину с разбега.	1	текущий
66	10	К.р. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	зачет
67	11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	текущий
68	12	Равномерный бег (7 мин).	1	текущий

уровень физической подготовленности 3 класс

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

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы. Контроль за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка. Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Прыжковая подготовка. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Броски большого, метания малого мяча Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты». «Разведчики и часовые». «Белые медведи». «Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Прыгуны и пятнашки». «Удочка». «Зайцы в огороде». «Мышеловка». «Невод».

«Эстафета зверей». «Метко в цель». «Кузнечики». «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Снарядная гимнастика Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса

№ у рок а	№ урока в разде ле	Тема урока	Количес тво часов
1.	1	Легкая атлетика.. Инструктаж по ТБ.Встречная эстафета.	текущий
2	2	Бег на скорость (60 м).	текущий
3	3	Круговая эстафета	текущий
4	4	К.р. Бег на скорость (30м).	зачет
5	5	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	текущий
6	6	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	текущий
7	7	К.р. Кросс (1 км)	зачет
8	8	Прыжки в длину по заданным ориентирам	текущий
9	9	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	текущий
10	10	К.р. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	зачет
11	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ	текущий
12	2	Игры «К своим флажкам», «	текущий
13	3	Игры «Класс, смирно!»,	текущий
14	4	«Кто дальше бросит». Эстафеты	текущий
15	5	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	текущий
16	6	Игры «Удочка», Эстафеты.	текущий
17	1	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Группировка	текущий
18	2	Перекаты в группировке, лежа на животе. Кувырки	текущий
19	3	Мост из положения лежа	текущий
20	4	Мост из положения стоя с помощью	текущий
21	5	Стойка на лопатках	текущий
22	6	Акробатическая комбинация	текущий

23	7	Лазание по канату.	текущий
24	8	Комбинация из ранее изученных элементов	текущий
25	9	К.р. Акробатическая комбинация	зачет
26	10	Лазание по гимнастической стенке.	текущий
27	11	Перелезание через коня.	текущий
28	12	Перелезание через горку матов.	текущий
29	13	Лазание по наклонной скамейке на коленях	текущий
30	14	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	текущий
31	15	Передвижение в висе по гимнастической перекладине	текущий
32	16	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	текущий
33	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	текущий
34	2	Бросок мяча снизу на месте.	текущий
35	3	Ловля мяча на месте.	текущий
36	4	Ловля и броски мяча на месте.	текущий
37	5	Игра «Передача мячей в колоннах».	текущий
38	6	Передача мяча снизу на месте.	текущий
39	7	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	текущий
40	8	Эстафеты с мячами.	текущий
41	9	Игра «Гонка мячей по кругу».	текущий
42	10	Бросок мяча снизу на месте в щит.	текущий
43	11	Игра «Передал - садись».	текущий
44	12	Игра «Выстрел в небо».	текущий
45	13	Игра в мини-баскетбол.	текущий
46	14	Ловля и передача мяча снизу на месте.	текущий
47	15	Игра «Охотники и утки».	текущий
48	16	Ведение мяча на месте	текущий
49	17	Игра «Круговая лапта».	текущий
50	18	Игра «Мяч в обруч».	текущий

51	19	Эстафеты с мячами.	текущий
52	20	Игра «Перестрелка».	текущий
53	1	Легкая атлетика. Инструктах по Т.Б.Бег с изменением направления, ритма и темпа.	текущий
54	2	К.р. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	зачет
55	3	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	текущий
56	4	Челночный бег	текущий
57	5	Кросс 1 км на результат	Зачет
58	6	6-минутный бег	текущий
59	7	Игры и эстафеты с бегом на местности.	текущий
60	8	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	текущий
61	9	Метание малого мяча в вертикальную цель	текущий
62	10	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	текущий
63	11	Эстафеты с прыжками	текущий
64	12	Прыжки со скакалкой	текущий
65	13	Эстафеты с элементами легкой атлетика	Текущий
66	14	Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Текущий
67	15	Прыжок в длину с разбега.	текущий
68	16	Прыжок в высоту с прямого разбега	текущий

уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	й	й		й	й	кий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 30 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми рекомендуется использовать следующие методические разработки и пособия:

Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005. – 128 с.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО , 2004. – 152 с.

Тригер, Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4. М.: Парадигма, 2012.

Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009. – 176 с.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Мячи баскетбольные;
 Мячи волейбольные;
 Гимнастические маты;
 Брусья;
 Гимнастическое бревно;
 Гимнастический конь;
 Гимнастический козел;
 Перекладина;
 Гимнастические обручи;
 Мячи для метания;
 Набивные мячи;
 Скакалки;
 Стойки для прыжков в высоту.

