

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Методического совета

 Т.А. Сальникова

Протокол № 1 « 12 » октября 2019г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

 И.А. Храмцова

Приказ № 12 « 12 » октября 2019г



Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ (УО)

1-4 класс

Составитель программы:
учителя физической культуры
Суханов А.А., Солдатова Е.Б.

с. Косулино
2019

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

	Метапредметные	Личностные	Предметные
1 класс	Коммуникативные учебные действия: • вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); о использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • обращаться за помощью и принимать помощь; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; • использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации; • задавать вопросы. Регулятивные учебные действия: • адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;	• наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; о наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни; • наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия; • принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика».	<i>Минимальный уровень:</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие о подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. <i>Достаточный уровень:</i> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,

	• принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Познавательные учебные действия: • строить сообщения в устной форме; • наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; о делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале.		спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; о совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; о соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; о совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; о соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
2 класс	Коммуникативные учебные действия: • вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); о использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • обращаться за помощью и принимать помощь;	• наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; о наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни; • наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия; • принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально	Минимальный уровень: • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Минимальный уровень: • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

	• слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; • использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных задач, строить коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации; • задавать вопросы; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности. Регулятивные учебные действия: • адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия; • принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Познавательные учебные действия: • строить сообщения в устной форме; • наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; о делать	значимых мотивов учебной деятельности; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.	• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие о в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд. <i>Достаточный уровень:</i> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных о игр и других видов физической культуры; • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; о совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при
--	--	--	--

	простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале; • пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями.		выполнении общеразвивающих упражнений. • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; о соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие о оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).	
3 класс	Коммуникативные учебные действия: • вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); о использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • обращаться за помощью и принимать помощь; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	• наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; о наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни; • наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия; • принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;	<i>Минимальный уровень:</i> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; о ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	

	● использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации; ● задавать вопросы; ● слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; ● договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. Регулятивные учебные действия: ● адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; ● активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия; ● принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ● активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; ● соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её	● учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ● внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»; ● осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; ● способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	● взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие ○ в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; ● представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ● выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; ● знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. <i>Достаточный уровень:</i> ● практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных ○ игр и других видов физической культуры; ● выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; ○ совместное участие со
--	---	--	---

	○ учёт предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов. Познавательные учебные действия: ● строить сообщения в устной форме; ● наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; ○ делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале; ● пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями; ● работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предьявленных на бумажных и электронных и других носителях).		сверстниками в подвижных играх и эстафетах; ● подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. ● оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; ○ соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; ● самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; ● владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие ○ оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); ● знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности ○ их применение в практической деятельности.	
4 класс	Коммуникативные учебные действия: ● вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); ○	● наличие начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; ● наличие социально-бытовых умений, используемых в повседневной жизни;	Минимальный уровень: ● представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	

	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; • обращаться за помощью и принимать помощь; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; • использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации; • задавать вопросы; • слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; • договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. Регулятивные учебные действия: • адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия; • принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать	• наличие навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия; • принятие и выполнение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, • одноклассника, друга; • способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; • самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; • понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознание их применения; о ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие ○ в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; • представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в
--	--	---	--

	предложенному плану и работать в общем темпе; • активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; • соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её ○ учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов. Познавательные учебные действия: • строить сообщения в устной форме; • наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; ○ делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале; • пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями; • работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предьявленных на бумажных и электронных и других носителях).		процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. <i>Достаточный уровень:</i> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; ○ совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; ○ соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; ○ самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие
--	--	--	--

		○ оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); ● знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности ○ их применение в практической деятельности; ● знание спортивных традиций своего народа и других народов; ● знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.
--	--	--

Содержание учебного предмета

1 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 ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

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

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка». с бегом. Преодоление препятствий.

Прыжковые упражнения

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. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1 кг) 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, спокойно!», «Октябрьята», «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», «Гочный 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. 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».

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организующие команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. 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. Игра «Пройти бесшумно», «Змейка», «Не ошибись!». Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка. 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. Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавт», «Ползун». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через скамейку с перешагиванием через канат. Ходьба по гимнастической скамейке с прыжком через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического вала. Окружение бревна цепью или веревкой. Вис на турнике на низкой перекладине. Приседания на пятках, согнув ноги, в висе на перекладинах.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Организирующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстрых».

Прыжковые упражнения

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры: «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанному ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатические упражнения

Группировка. 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. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виса 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 сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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 ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ 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 (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультур минуток, 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

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага. 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*). Бег на результат (*30, 60 м*). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (*1 км*). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многопрыжки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

Броски большого, 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. Броски в цель (*цель*). 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 мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передаг-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

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. Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и в упоре 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 сходом вперед 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. Подвижные игры: «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чейголосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой

на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

4класс

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. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и параллелизмы. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ 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 ФИЗИКУЛЬТУРНО-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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

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. Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многопрыжки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуды, орехи», «Прыжок за прыжком».

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. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашотисты». 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. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по калящемуся мячу. Остановка калящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырок 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. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

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 сменной ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2	3	4
1	Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Подвижные игры	43	46	46	46

3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
4	Лёгкоатлетические	20	20	20	20	20
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	10	10	10
	Итого	99	102	102	102	102