

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Комитет по образованию и культуре администрации

Вологодского муниципального округа

МБОУ ВМО "Федотовская средняя школа"

РАССМОТРЕНО

Заседание МО учителей
физической культуры

Протокол №1 от
«29».08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заседание
педагогического совета

Протокол №1 от «30». 08.
2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ВМО
«Федотовская средняя
школа»: Погодина Н.И.

Приказ № 07 от 08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся специального (коррекционного) класса 5Р класса 7 вида

основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кускова София Владимировна
учитель физической культуры

п. Федотово 2022

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ (Задержка психического развития) по учебному предмету «Физической культуре» для 1 – 4 классов составлена на основе: - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373); - Авторскими программами В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Целью рабочей программы является физически крепкий обучающийся, с формирующейся потребностью к здоровому образу жизни на уровне его возраста, для обеспечения знаний, умений и навыков в соответствии с содержанием программного материала. Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Данная рабочая программа

по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач: □ Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. □ Образовательная задача - это освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. □ Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности. □ Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Специфические общие задачи коррекционно-развивающего обучения детей младшего школьного возраста: □ Развитие до необходимого уровня психофизиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению: артикуляционного аппарата, фонематического слуха, мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации. □ Обогащение кругозора детей, формирование отчётливых разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности, которые позволяют ребёнку осознанно воспринимать учебный материал. □

Формирование социально-нравственного поведения, обеспечивающего детям успешную адаптацию к школьным условиям (осознание новой социальной роли ученика, выполнение обязанностей, диктуемых этой ролью, ответственное отношение к учёбе, соблюдение правил поведения на уроке, правил общения) □ Формирование учебной мотивации: последовательное замещение отношений «взрослый-ребёнок», преобладающих на начальном этапе обучения в классах КРО, на отношения «учитель-ученик», которые служат основой для формирования познавательных интересов. □ Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности. □ Формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: умение ориентироваться в задании, планировать работу, выполнять её в соответствии с образцом, инструкцией, осуществлять самоконтроль и самооценку. □ Формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, практической группировки, логической классификации, умозаключений). □ Повышение уровня общего развития школьников и коррекции индивидуальных отклонений.

- Охрана и укрепление соматического и психического здоровья школьников.
- Организация благоприятной социальной среды.

Основными коррекционными задачами образовательного процесса в системе являются: □ развитие познавательной активности детей; □ развитие общеинтеллектуальных умений; □ развитие речи, в том числе логопедическая коррекция нарушений речи; □ нормализация учебной деятельности; □ психокоррекция поведения; □ формирование коммуникативных навыков. Эти задачи определяют принципы построения содержания учебного материала: □ практической направленности изучаемого материала; □ опоры на жизненный опыт, выделения существенных признаков изучаемых явлений и объективных внутренних

связей в содержании обучения как в рамках одного предмета, так и между предметами; □ необходимости и достаточности при определении объёма предъявляемого содержания; □ введение в содержание коррекционных разделов, обеспечивающих активизацию познавательной деятельности, актуализацию усвоенных ранее знаний и формирование общеинтеллектуальных умений и навыков. Дидактические принципы: □ принцип пропедевтического характера обучения (введение в содержание обучения разделов, обеспечивающих готовность к восприятию программного материала); □ коррекционно-развивающей направленности обучения (решение задач общего развития и коррекции отклонений в развитии ребёнка); □ ориентации обучения на «зону ближайшего развития»; □ дифференцированного подхода (учёт индивидуальных отклонений в развитии ребёнка); □ комплексного воздействия (психолого-педагогическое сопровождение обучения).

Методическая основа технологии КРО – индивидуализация и дифференциация учебного процесса. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Характеристика класса э

Основная задача: построение дифференцированного обучения с обучающимися с ЗПР на основе оценки сформированности познавательных и социальных способностей

Характеристика детей

- 1 группа
- 2 группа
- 3 группа
- 4 группа

Дети с лёгким дефицитом познавательных и социальных способностей, трудности обучения которых обусловлены в первую очередь недостаточностью произвольной регуляции деятельности и поведения.

Степень компенсируемости указанных особенностей зависит:

1. От наличия достаточно типичных дисфункций: - нарушения произносительной стороны речи, - дисграфия (трудности формирования или нарушения письменной речи), - дислексия (трудности формирования или нарушения чтения), - моторная недостаточность, - нарушения слуха и зрения, не Дети с преимущественным (умеренным или выраженным) дефицитом социальных способностей, проявляющимся:
 1. Отсутствием или низким уровнем мотивации к учёбе,
 2. Недостаточностью навыков произвольной регуляции поведения и деятельности, оппозиционными и демонстративными, а иногда и аутистическими тенденциями.
 3. Значительными трудностями в овладении чтением и письмом
 4. Нарушения внимания, памяти, работоспособности, моторики.У этих школьников трудности развития с трудом поддаются коррекции, имеют тенденцию к усугублению и требуют особых приёмов для формирования

Школьники, обнаруживающие на 1-м плане умеренный дефицит познавательных способностей (лёгкое психическое недоразвитие, касающееся всех сфер психики).

1. Уровень несформированности их познавательной деятельности требует особого подхода (практические пробы, многократное закрепление изученного материала и т.п.) Этот тип нарушения имеет, вероятно, довольно высокую генетическую обусловленность, поскольку Дети, обнаруживающие совмещённый дефицит познавательных и социальных способностей, т. е. сочетают в себе признаки, типичные для двух последних групп (хотя степень познавательной дефицитарности у них

несколько меньше, чем в 3-й группе). Отнесение к этой группе во многом провоцируется социальными условиями.

достигающие степени тугоухости или слабослышания, - истощаемость психических процессов, др. нарушения нейродинамики, - недостатки памяти, внимания и т.д., 2. От состояния эмоциональной сферы (недостаточность эмоциональной регуляции, различные эмоциональные расстройства). Они чаще, чем представители др. групп, растут в благополучных (полных или неполных) семьях.

адекватной мотивационной установки, овладения навыками произвольной саморегуляции. Социальный фактор не играет ведущей роли для формирования нарушения обсуждаемого типа, семьи могут быть и благополучны, и неблагополучны.

среди родителей много с низким образовательным уровнем или же весьма невысоким «академически м» интеллектом, но хорошей социальной приспособляемостью.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и

духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с ОВЗ развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психологопедагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в

первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: – умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; – умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

3. Место курса в учебном плане В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении

собственной личности. Система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры. Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие четыре раздела: «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни»; «Основные виды движений»; «Дифференцированная двигательная деятельность»; «Элементы спортивной деятельности». Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета: Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность

человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Личностные результаты: • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств

личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты: • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты: • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической

подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. Планируемые предметные результаты на конец учебного года. К концу 1 класса учащиеся должны: знать: правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их; о значении укрепления личного здоровья. уметь: выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;

выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений; владеть элементами ритмической гимнастики; выполнять упражнения «Школы мяча»; пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре и при выполнении элементов акробатики; пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений. Требования к уровню подготовки учащихся 2 классов К концу 2 класса учащиеся должны: знать: гигиенические правила;

выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

уметь: пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; оказывать первую помощь;

выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве; выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки; свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;

выполнять ранее изученные виды прыжков, включать их в самостоятельную деятельность; сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов; пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона; выполнять различные лыжные ходы, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км; выполнять задания в процессе катания на санках и скольжения по ледяным дорожкам; Требования к уровню подготовки учащихся 3 классов К концу 3 класса учащиеся должны: знать: гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться; правила поведения на воде и гигиенические правила во время купания и занятий плаванием; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила

подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр. уметь: выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;

прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; Требования к уровню подготовки учащихся 4 классов К концу 4 класса учащиеся должны: знать: правила безопасности при выполнении физических упражнений. уметь: выполнять пройденные команды на построения и перестроения; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами, по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м; прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед; выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок назад из упора присев до упора присев;

6.Содержание учебного предмета Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе

(историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются

соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный

режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

1 класс Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков) Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь. Основные виды движений

Ходьба: обычная; на носках, на пятках, прогнувшись; с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полуприседе; приставным шагом вперед, боком; обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; скрестным шагом вперед; перекатом; широким шагом; гимнастическая; с изменением направления; с преодолением препятствий; по разметкам; в разных построениях. Бег: обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад; из различных исходных положений; с изменением направления; в разных построениях; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 30 м; равномерный бег на выносливость в сочетании с ходьбой. Подвижные игры и игровые упражнения: «Стоп!», «Ловишки», «Перемени предмет!», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишкиперебежки». Упражнения в равновесии: ходьба прямо и боком по на черченным линиям с различными положениями рук; ходьба по линии с мешочком на голове; ходьба и бег с остановкой по сигналу; стойка закрыв глаза с различным положением стоп; ходьба по шнуру прямо и боком с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук. Подвижные игры и игровые упражнения: «Канатоходец», «Переправа», «Не оставайся на полу!», «Стой!»,

«Совушка», «Фигуры», «Через ручей». Лазанье: ползание по полу на четвереньках с опорой на ладони и стопы; ползание по-пластунски; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; подползание под шнур, веревку (высота 40—50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперед, боком; перелезание через предметы и снаряды разной высоты с различной опорой ног; лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры и игровые упражнения: «Проползи — не урони!», «С мячом под дугой», «Крокодил», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян».

Прыжки: на месте на обеих ногах, с продвижением вперед в прямом направлении; на правой и левой ноге на месте и с продвижением; с ноги на ногу вправо и влево от шнура; выпрыгивания из глубокого приседа и из различных упоров; спрыгивание с высоты на мат; впрыгивание на горку матов; в высоту с места; в длину с места; через короткую скакалку на месте. Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног!», «Лягушка и цапля», «Прыгни — пригнись!», «Добеги и прыгни!», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте». Упражнения с большим и малым мячами, метание: «Школа мяча» — броски мяча вверх и ловля его двумя руками без падения, одной рукой без падения; ловля мяча после дополнительных движений (хлопок в ладоши); ловля мяча после удара об пол, стену; удары мяча об пол правой и левой рукой на месте; ведение мяча в прямом направлении; метание различных предметов на дальность, в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цели; бросок набивного мяча (1 кг) способами снизу и из-за головы из положения стоя; забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка); перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 м) разными способами; перебрасывание мяча через шнур. Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит?». Дифференцированная

двигательная деятельность Имитационные упражнения: «Бабочка», «Петрушка», «Пружина», «Звонок», «Маятник», «Бокс», «Растягивание резины», «Деревья качаются», «Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Мельница», «Ловля комаров», «Насос», «Дровосек», «Лодка качается», «Велосипед», «Конница», «Кот проснулся», «Косари», «Гусиный шаг», «Слалом», «Карлики и великаны», «Козлик», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки» и др. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов: основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение ОРУ на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ на развитие координации движений. Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений. Пространственные ориентировки и строевые упражнения: расширение представлений о пространстве — слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдаль; построение в колонну, шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте направо, налево прыжком; расчет на месте на первый — второй, первый — третий. Элементы ритмической гимнастики: непринужденно двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие следующие элементы: «Пятку от пола», «Наездник», «Угадай, в какой руке», «Незнайка», «Бокс», «Тик-так», «Крестики-нолики», «Восьмерка», «Ходьба сидя», «Жук упал», «Утюжок», «Мячик», «Водители», «Крутые повороты», «Извилистая дорога», «Велосипед», «Самолет машет крыльями», «Петрушка», «Уголок», «Перекаты стопы», «Ногу в сторону на носок», «Шаг-круг», «Пловец», «Потянись за рукой», «Здравствуйте!», «Круг головой», «Ладони вверх», «Погладь себя», «Ножницы», «Поклоны клоуна», «Маятник», «Замок»

(вверх, вперед, в сторону), «Вертушка», «Обними плечи и колени», «Неваляшка», «Достань до носка», «Согни ногу», «Подтяни колено», «Носочек через коленочку», «На пляже», «Отжимание», «Сед на бедро», «Уроним руки», «Мостик», «Перекаты», «Хлопки в ладоши», «Хлопок — прыжок», «Пружинка руками», «Наклон в полуприседе», «Полуприсед руки скрестно», «Покажи направление», «Деревья качаются», «Шаг в сторону — полуприсед», «Перекаты в полуприседе», «Наклонись к ноге», «Подбросим листочки», «Выпрями ноги», «Горка», «Ласточка», включать приставные шаги с разным положением рук, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания. Элементы акробатики Группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед лежа на спине в группировке; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекал назад из упора присев и вперед в группировку сидя; из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед («качалка»). Элементы силовой подготовки, упражнения на

снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, шесте, перекладине и т.д.; висы из положений стоя, лежа, сидя; подтягивание; перемещение по рукоходу; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены, гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения подготовительного класса атлетической гимнастики для проработки всех мышечных групп без снарядов и с подручными предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой; упражнения с сопротивлением; в парах, с ленточным амортизатором; упражнения на шведской стенке: «лук», «угол», «ножницы», «обезьянка», «ножик», «домик»; упражнения на перекладине; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, подтягивание; упражнения на бревне; работа на тренажерах (при наличии условий). Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника; для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от

пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; катание палки подошвами; пережат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.; упражнения с различной координационной сложностью; профилактические и специальные дыхательные упражнения; упражнения на формирование тонких движений пальцев рук: пальчиковая гимнастика — «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами основных видов движений Ходьба, бег: «Стоп», «Ловишки», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишки-перебежки»; упражнения в равновесии: «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись — не упади», «Не оставайся на полу», «Стой» «Совушка», «Фигуры», «С кочки на кочку», «Через ручей»; лазанье: «Проползи — не урони», «С мячом под дугой», «Крокодил», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян»; прыжки: «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног», «Лягушки и цапля», «Прыгни — повернись», «Прыгни — пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте»; метание: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Зимние спортивные упражнения Ходьба на лыжах: знакомство с правилами переноски лыж и укладывания их на снег; передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок; скольльзящим шагом с движениями рук, сложенными за спиной руками; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции до 1,5 км;

поворот переступанием на месте и в движении; подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой»; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Подвижные игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На месте» и др.; катание на санках: толкая санки сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад; катать друг друга; везти санки с седоком до обозначенного ориентира и назад; спускаться с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок); спускаться с горы, управляя санками с помощью ног; кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами. Подвижные игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках»; скольжение по ледяным дорожкам: по горизонтальной дорожке после разбега; после быстрого разбега и энергичного отталкивания; в приседе; присесть и выпрямиться во время скольжения; скользить и выполнять движения руками; во время скольжения поднимать или класть предметы. Подвижные игры: «Достань игрушку», «Через ворота», эстафеты.

Элементы спортивной деятельности Сведения о спорте. Стадион — комплекс спортивных сооружений, где проводятся соревнования и тренировки спортсменов и спортивных команд. Названия спортивных команд, спортивных игр и спортивных упражнений, названия специальных спортивных площадок, спортивного оборудования; использование спортивной терминологии. Подводящие и имитационные упражнения: произвольно имитировать движения спортсменов: «Боксер», «Пловец», «Штангист», «Горнолыжник», «Лыжник», «Конькобежец», «Фигурист», «Футболист», «Хоккеист», «Фехтовальщик» и др. Игровые задания с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон): «За мячом», «Поймай мяч!», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей?», «Мяч — водящему», «Мяч в воздухе», «Передал — садись!», «Перестрелка», «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Ведение мяча парами», «Вызовы по номерам», «Мяч — ловцу», «Мяч — капитану», «Гонка

мячей по кругу», «Из ног в ноги», «Кузнечики», «Гонки»; «Гонка с булавами», «Мяч-печать», «Салочки», «Футбол на льду», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета»; игра тройками и пятерками по заданию; «Перекати мяч», «Передал — садись», «Передал — беги», «Быстро по кругу», «Прокати и сбей», «Принеси мяч», «Перебрось мяч», «Отбей мяч», «Эстафета парами», «Быстро из круга»; передача и прием мяча в тройках с перемещением; «Воланом в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше». Легкая атлетика Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин. Прыжки: прыжки на месте с поворотом; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота до 40 см). Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

2 КЛАСС

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков) Знание основных частей тела и их функционирования. Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Овладение техникой первой помощи при порезах, ранах, ссадинах. Основные виды движений Ходьба: с изменением направления, длины и частоты шагов; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с различным положением и движением рук; в полуприседе и приседе; с остановками по

сигналу; различная по технике, построению и темпу. Упражнения в равновесии: ходьба на носках по гимнастической скамейке, по бревну (высота не более 1 м) с различными положениями рук, с предметами в руках; приставными шагами вперед; с высоким подниманием коленей; с перешагиванием через предметы (набивные мячи); повороты на носках стоя, в приседе, полуприседе, в седе ноги врозь на опоре малых размеров высотой не более 50 см. Бег: различный по технике, направлению и построению; коротким, средним и длинным шагом; равномерный на выносливость до 6 мин; челночный 30 м; с преодолением препятствий; на скорость (до 40 м); кросс (до 1 км); в чередовании с ходьбой до 8 ми Лазанье: различными, ранее изученными способами, по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по скамейке, канату, шесту, лестнице (наклонной и подвесной), рукоходу и др. Прыжки: на двух и одной ноге на месте и с продвижением; прыжки с поворотами на 90° и 180°; многоскоки, спрыгивание; впрыгивание; через препятствия (набивные мячи, натянутая резинка, скамейка); в длину с места, с разбега, толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (высота до 50 см); опорный прыжок с наскоком на колени и в упор присев; через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте. Метание: упражнения «Школы мяча»; передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку; перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 м); через сетку (высота до 1,5 м); метание различных предметов на дальность и в цель ранее изученными способами; по коридору (до 10 м); в цель — ориентир, расположенный на высоте до 2 м; в узкие вертикальные и другие естественные цели. Дифференцированная двигательная деятельность. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении из различных исходных положений; сочетание движений ног с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы упражнений различной координационной сложности. Общеразвивающие упражнения с предметами: с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивными мячами,

обручем, скакалкой, шнуром, флажками, с использованием лестницы, скамейки из ранее изученных исходных положений. Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, снизу; построение в шеренгу, в колонну по одному, по два и т.д.; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (в шеренге); повороты на месте переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; повороты на 180°, 270° и 360° прыжком; скрестные вращения с различным положением стоп; расчет по порядку; перестроение из одной колонны (шеренги) в две, три, на месте и в движении. Элементы ритмической гимнастики: двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие общеразвивающие упражнения из положений стоя, сидя, лежа с движениями рук, ног, туловища; имитационные упражнения; танцевальные упражнения (шаг с подскоком; приставные шаги и др.); упражнения на расслабление и регуляцию дыхания. Элементы акробатики Группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед в группировке лежа; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекаты из упора присев назад-вперед в группировку сидя, из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев; кувырок вперед; сочетание кувырка вперед и стойки на лопатках; прыжок вверх прогнувшись с приземлением в упор присев. Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах: висы из разных положений на согнутых руках; упражнения с сопротивлением: в парах, с ленточным амортизатором; упражнения с отягощением: с утяжеленной обувью (до 0,5 кг), с медицинболлом (1 кг); упражнения на шведской стенке: «Велосипед», «Гусеница», «Насос», «Медведь рыбу ловит»; упражнения на перекладине: висы, подтягивание, передвижения; упражнения на кольцах: вис на согнутых руках, вис прогнувшись, подтягивание; упражнения на бревне; работа с тренажерами при их наличии. Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования

правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150–200 г) поднимание на носки, приседание, передвижение шагом по полу и по гимнастической скамейке; для укрепления свода стопы: ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); на координацию движений; дыхательные упражнения с произнесением звуков на выдохе; на формирование тонких движений пальцев рук; повторение упражнений, рекомендованных для обучающихся 1 класса: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Подвижные игры и игровые упражнения Ходьба, бег: «Великаны и карлики», «Ходьба гуськом», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний», «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.; упражнения в равновесии: повторение игр, рекомендованных для учащихся 1 класса. Лазанье: «Медведь и пчелы», «Кто скорей через обручи к флажку», «Раки», «Смелые верхолазы» и др.; прыжки: «Скакуны», «Челнок», «Кто выше», «Прыжки по кочкам», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка» и др.; метание: «Попади в ворота», «Целься вернее», «Без промаха», «Метко в круг», «Кто дальше бросит», «Мяч — соседу», «Меткий стрелок», «По названным мишеням», «Мяч в кругу», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», «Не давай мяч водящему», эстафеты и др. Зимние спортивные упражнения Ходьба на лыжах: ступающий, скользящий, одновременный и попеременный двухшажный ход; повороты на месте и в движении переступанием вокруг пяток лыж; спуск со склона в низкой стойке, подъем и торможение ранее изученными способами; прохождение

дистанции до 2 км в медленном темпе; выполнение заданий на лыжне. Подвижные игры: «Салки на лыжах», «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не за день!» и др.; катание на санках: кататься с горы, сидя вдвоем на санках; спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую сторону; при спуске с горы выполнять различные задания (попасть в мишень, собрать предметы и т.д.); кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами. Подвижные игры: «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Черепахи» и др.; скольжение по ледяным дорожкам: во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед; скользить на одной ноге, на параллельных ногах; скатываться с невысокого склона на ногах. Подвижные игры: «Поезд», «Мячом в цель» и др.; Элементы спортивной деятельности

Сведения о спорте: история возникновения различных видов спорта; история происхождения их названий; правила некоторых спортивных игр; правила проведения соревнований. Элементы баскетбола и их сочетание: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках, квадратах; броски, передача, ведение мяча после ловли; ведение, остановка, поворот, передача или бросок (партнеру, в кольцо). Элементы футбола и их сочетание: ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости; остановка катящегося мяча ногой; удары по мячу после отскока от земли: пас (передача) в ворота, из ворот, за боковую линию; эстафеты. Элементы волейбола и их сочетание: прием и передача мяча в тройках с перемещением; индивидуальное перемещение по волейбольной площадке; выполнение заданий; верхняя и нижняя прямая подача; эстафета. Элементы бадминтона и их сочетание: отбивание волана ракеткой вверх на месте и с продвижением; подбрасывание волана вверх свободной рукой и отбивание его ракеткой после снижения; упражнения в парах: один подбрасывает волан, другой отбивает (без падений); один выполняет подачу, другой отбивает; игра через сетку; эстафеты. Легкая атлетика Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая

скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

Прыжки: прыжки на месте с поворотом; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега толчком одной ноги и приземлением на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота до 40 см). Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

3 КЛАСС

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (в процессе уроков) Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения Ходьба: с изменением направления и техники; широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях. Бег: с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-

лебеди» и др. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты в полуприседе на ограниченной опоре. Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оставайся на полу!», «Стоп!», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка». Лазанье: по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см); подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами. Подвижные игры и игровые упражнения: «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении». Прыжки: на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением; впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам». Упражнения с большим мячом: передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.

Упражнения с малым мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя

руками; удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.

Метание: метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Эстафеты с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч!», «Целься вернее!», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням». Дифференцированная двигательная деятельность. Общеразвивающие упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой. Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!». Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке». Элементы ритмической гимнастики: соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с

движениями рук, ног, туловища), различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов). Элементы акробатики Подводящие упражнения: к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись. Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднятие рук в стороны и вверх, приседания; стоя у

стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднятие левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150—200 г) поднятие на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; Медленное поднятие

рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука шш-шш-шш; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону — назад с поворотом туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох, то же в левую сторону; для формирования тонких движений пальцев рук: Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др. Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; спуск на лыжах со склона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом; передвижение в медленном темпе до 800 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не задень!», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты». Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте Сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и правилами проведения соревнований. Игровые задания с элементами спортивных игр: баскетбол: «Слушай сигнал», «Передал — садись!», «Гонка мячей»; волейбол: «Вперед—назад», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом», «Мяч соседу», «Метание в цель», «Кто точнее?»; футбол: «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летающий мяч». Легкая атлетика Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.

Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин. Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет!». Прыжки: прыжки на месте с поворотом на 90°; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5—6 м); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком

одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см).
Подвижные игры: «Поймай комара!», «С кочки на кочку». Метание: метание
малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча
(масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м. Подвижные
игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

4 КЛАСС Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе
жизни (в процессе уроков) Понимание ответственности каждого за свое
здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках (бег,
ходьба на лыжах). Значение и важность правильного выбора здоровой пищи
и регулярных физических упражнений. Правила безопасности при
выполнении физических упражнений. Основные виды движений, подвижные
игры и игровые упражнения Ходьба: разновидности ходьбы (на носках, на
пятках, прогнувшись; в полуприседе и в приседе); с высоким подниманием
бедр; обычная и на носках в коридоре шириной до 30 см; с изменением
направления; в разных построениях.

Бег: широким шагом; наперегонки в парах и группами; равномерный
медленный; в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег); с
ускорением. Подвижные игры и игровые упражнения: «Занимай свои
места!», «Ходьба гуськом», «Мыши и кот», «Птицы в гнездах», «Поезд»,
«Сумей догнать!», «Вызов номеров». Упражнения в равновесии: ходьба по
гимнастической скамейке с заданиями; ходьба по гимнастической скамейке
прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы
высотой до 25 см; повороты на скамейке направо, налево; приседание на
скамейке и переход в упор присев. Подвижные игры и игровые упражнения:
«Переправа», «Через ручей», «Повернись — не упади!», «Стоп!». Лазанье: на
четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки,
установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу
(высота до 40 см); перелезание через предметы (высота до 80

см) и лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; лазанье по канату произвольным способом на высоту до 1,5—2 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу!», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян». Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°; с высоты (до 70 см) с приземлением на горку матов; впрыгивание на мягкое препятствие (высота до 50 см); перепрыгивание через препятствия шириной и высотой до 25 см; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Подвижные игры и игровые упражнения: «Лиса и куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты с прыжками. Упражнения с большим мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, от груди; ведение мяча в ходьбе. Упражнения с малым мячом: подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 4—6 м; ловля мяча после дополнительного движения (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной). Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1 1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (ширина цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не уронит?», «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву!», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки». Дифференцированная двигательная деятельность. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук, вправо, влево со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики;

упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря. Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих учащихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две (по распоряжению учителя), в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайся!», «На 1—2-й рассчитайся!». Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Слушай сигнал!».

Элементы ритмической гимнастики: выполнение комплексов упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающих упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа; танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов); имитационные, прыжковые и беговые упражнения; упражнения на восстановление дыхания. Элементы акробатики: Из упора присев кувырок вперед до упора присев со страховкой и без нее; стойка на лопатках из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок назад до упора присев со страховкой. Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги; для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе, с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном

направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднятие согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот; профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр-ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики. Лыжная подготовка: перестроение из шеренги в колонну; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; спуск с пологого склона и подъем на склон наискось и прямо «лесенкой»; передвижение в медленном темпе до 1 км. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрый лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Живой конвейер». Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте Понимание спортивных терминов, использование их в речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены).

Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), знание элементарных правил проведения соревнований. Игровые задания с элементами спортивных игр. Баскетбол: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; волейбол: «Точный пас», «Вверхвниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад», «Борьба за мяч»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази цель!», «Послушный мяч», «Кто больше?». Легкая атлетика Ходьба и бег: ходьба с замедлением и ускорением; ходьба крадучись с высоким подниманием бедра, на носках; высокий старт; бег на 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе до 3 мин, в сочетании с ходьбой до 5 мин. Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы

веселые ребята», «Поезд». Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°; прыжки ноги скрестно, ноги врозь; прыжки в длину с места на результат; прыжки в длину с разбега (длина разбега 6—7 м); прыжки в высоту с места и с прямого разбега с мягким приземлением (высота веревочки до 50 см). Подвижные игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Поймай комара!».

Метание: метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на результат способом из-за головы; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 5—6 м. Подвижные игры: «Брось за флажок!», «Мяч водящему», «Охотники и зайцы».

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
Тема урока
Содержание
Знания о физической культуре
Физическая культура
Самоконтроль во время занятий физической

культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры История спорта и физической культуры через историю семьи. Физические упражнения Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Составление сравнительной таблицы(1– 2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. 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. Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первыйвторой рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на

гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Лыжные гонки. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Подвижные и спортивные игры. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе минифутбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя. Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе

настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. Подготовка и проведение Развитие сообразительности, ловкости, соревновательных мероприятий быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программного содержания используются учебно – методический комплекс:

1.В.И. Лях Физическая культура, 1-4 класс, просвещение,2014/2016 2.Т.В. Петрова Физическая культура,1-2 класс, Вента – Граф,2011 3. А.П. Матвеев, физическая культура. 3-4 класс, просвещение, 2010 4. К.Р. Мамедов, физическая культура, 1-4 классы, спец.мед. группа, Волгоград,2014 5. Д.А. Коляда, комплексная программа по ЗОЖ младших школьников, Волгоград, «Учитель»,2012

Цифровые образовательные ресурсы. Экраннозвуковые средства
Средства ИКТ

Учебно-практическое оборудование

1. Аудиозаписи и в соответствии с программой обучения 2. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре. (по возможности) 3. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

- Классная доска - Интерактивная доска - Компьютер

Лёгкая атлетика: - беговая дорожка -сектор для прыжка в длину с разбега; - сектор для метания малого мяча на дальность; - набивные мячи 1 кг., 2кг.; - эстафетные палочки; -теннисные мячи; -нагрудные номера; -фишки; -сектор для прыжка в высоту; -кегли; -барьеры легкоатлетические.

Лыжная подготовка: -лыжи; -лыжные ботинки; -лыжные палки; -лыжная трасса. Гимнастика: -гимнастические маты;

Цифровые образовательные ресурсы. Экраннозвуковые средства

Средства ИКТ

Учебно-практическое оборудование

-обручи; -гимнастические палки; -гимнастические коврики; -скакалки; -гантели; -гимнастическая скамейка; -канат; -гимнастическая стенка; -низкая перекладина; -гимнастический конь; -гимнастический козёл; -гимнастическое бревно; - мягкий модуль; -фитнес мяч. Подвижные и спортивные игры: - ракетка для бадминтона; -мяч для занятий аэробикой; -фишки, кегли; -сетка для мячей; -мяч резиновый маленький; -мяч резиновый детский; -мяч игольчатый (маленький); -эстафетная палочка; -волейбольный мяч; -футбольный мяч; -баскетбольный мяч; -мягкий модуль; -баскетбольный щит; -сетка волейбольная; -сектор для игры бадминтон; - стол теннисный.