

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.В.РУДНЕВА  
п.ДЕ-КАСТРИ УЛЬЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНАХАБАРОВСКАГО КРАЯ

Рассмотрено на заседании МО Протокол заседания МО №1 от «30» августа 2023 г. Руководитель МО _____	Принято на педсовете протокол № 1 _____ «30» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор Приказ №1 от 30 августа 20203 г.	/ <u>Степанова Т.В.</u> / ФИО
---	---	---	----------------------------------

Коррекционная рабочая программа VIII вида по физической культуре

Начальная школа

1-4 классы

Учитель: Рогова Елена Михайловна

2023-2024

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида.  
1-4 классы: В 1 сб./ под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2012.

## Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы: В 1 сб./ под ред. В.В. Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2012. Рабочая программа рассчитана 3 часа в неделю для 1 – 4 классов.

Количество учебных часов на четверть рассчитано в соответствии с Региональным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Федеральным базисным учебным планом (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»).

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— 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;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала, культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Структура и содержание рабочей программы**

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». Каждый тематический раздел 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»

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

## **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но и на уроках по другим учебным предметам. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## Содержание курса

### *Знания о физической культуре*

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физкультурной деятельности*

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

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

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи



поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок***

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

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

## **Содержание тем учебного курса**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытывания назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытывания из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи 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.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Учебно-тематическое планирование по предмету

### «Физическая культура».

#### 1 класс

№	Тема	Предметные результаты	Дата
Раздел: «основы знаний о физической культуре». <b>2 часа</b>			
<u>1</u>	<u>Понятие о физической культуре.</u> Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	

	поведения. Требования к спортивной одежде.	подвижными и спортивными играми <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).		
<u>2</u>	Правила поведения. Строевые упражнения.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).		
<b>Раздел: «Способы двигательной деятельности». 6 часов</b>				
3,4	Осанка и здоровье. Безопасность на уроках ФК. Зарядка школьника.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать</i> и <i>составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
5,6	ОРУ по утрам. Урок-игра. «Добрые упражнения». Комплекс гигиенической гимнастики.			
7,8	Челночный бег 3*10м. Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад.			
<b>Раздел «Легкая атлетика». 6 часов</b>				
9,10,11	Бег. беговые упражнения.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.		
12,13,14	Прыжки.			
<b>Раздел : «Подвижные игры на материале легкой атлетики». 10 часов.</b>				
15,16,17	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний», «Пятнашки».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и		

18,19,20	Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Салки-догонялки», «Быстро по местам», «Охотники и утки».	проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
21,22	« Утренняя зарядка её значение для организма человека» Комплекс УГ. Прыжки в длину и высоту с места .Игра «Волк во рву».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
23,24	Урок- путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места. Подвижные игры с прыжками			
<b>2 четверть</b>				
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». <b>16 часов</b>				
1,2,3	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
4,5,6	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.			
7,8	Упоры и висы на низкой перекладине.			
9,10	Упоры и висы на низкой перекладине.			
11,12	Лазание по гимнастической стенке.			
13,14	Лазание по гимнастической стенке.			
15,16	Лазание и перелазание.			
Раздел : «Подвижные игры с элементами акробатики». <b>8 часов.</b>				
17,18,19	Подвижные игры “Пролезь через мост”, “Повтори за мной”. “Придумай упражнение”.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и		
20,21,22	Подвижные игры “Кувырок через обруч”, “Силачи”. “Переправа”.			
23,24	Подвижные игры “Кувырки с мячом в руках”, “Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)”.			

		правила техники безопасности во время подвижных игр.	
<b>3 четверть</b>			
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». <b>15 часов.</b>			
1,2	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по Т.Б. Организующие команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!». <u>Основы знаний:</u> «Названия снарядов и гимнастических элементов». Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», « Группа стой!».	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
3,4,5	<u>Перестроения.</u> Повороты прыжком по командам «Прыжком на право , прыжком на лево» .Игра « Смена мест»	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
6,7,8	<u>Основы знаний:</u> «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды седов.	<b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.	
9,10,11	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	<b>Соблюдать</b> дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.	
12,13	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	<b>Называть</b> основные виды стоек, упоров и седов и др <b>Уметь выполнять</b> технику разученных стоек, седов, упоров ,приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.	
14,15	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	<b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее	

		<p>освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке.</p>		
<b>Раздел : «Подвижные игры на материале гимнастики». 12 часов</b>				
16,17, 18, 19	Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка». «Раки», «Совушка».	<p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
20,21, 22,23	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Пробеги под скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча».			
24,25, 26,27	Подвижные игры «Достань мяч», ведение мяча правой и левой ногой. Эстафета с мячом.			
<b>4 четверть</b>				
<b>Раздел: «Легкая атлетика». 12 часов</b>				
1,2,3	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>		
4,5,6	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.			
7,8,9	Бег с изменением направления и длины шага.			
10,11,12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.			

		<i><b>Соблюдать</b></i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i><b>Проявлять</b></i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча		
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики». 12часов</b>				
13,14,15	Подвижные игры с мячом «Точно в цель», «Кто дальше?», «Быстрый мяч».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
16,17,18	Урок-игра. «Охотники и куропатки». «Раки», «Совушка».			
19,20,21	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч». «Точно в цель» «Достань мяч»			
22,23,24	Эстафеты с инвентарем «Кто быстрее» (мяч, обруч, кегли, скакалки)			

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

***Гимнастика с основами акробатики***



*Организирующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Кто дальше бросит», «Отгадай по голосу», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Карусель», «Волк во рву»; эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематическое планирование по предмету  
«Физическая культура».  
2 КЛАСС**

№	Тема	Предметные результаты	Дата	
			2 класс	
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 2 часа.</b>				
1,2	Древнегреческие Олимпийские игры. Легенды и мифы об их зарождении(теория).	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.		
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 2 часа.</b>				
3,4	Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория).	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий		
<b>Раздел: «Легкая атлетика». 12 часов.</b>				
5	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.		
6	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.		
7	Длительный бег с ускорением.	<i>Осваивать</i> универсальные		
8	Спринтерский бег.	умения по взаимодействию в парах и группах при		
9	Спринтерский бег.	разучивании и выполнении беговых упражнений.		
10	Бег 30 м.	<i>Проявлять</i> качества силы,		
11	Бег 60 м.	быстроты, выносливости и координации при выполнении		
12	Бег 100 м.	беговых упражнений.		
13	Прыжки на месте и с поворотом на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> .	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
14	Прыжки по разметкам	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
15	Прыжок в длину с места	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Выявлять</i>		
16	Метание малого мяча.	характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.		

		<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>		
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов.</b>				
17,18	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</b></p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
19,20	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».			
21,22	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».			
23,24	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».			
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 2 часа.</b>				
25,26	Характеристика основных физических качеств.	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>		

		<p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>		
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 2 часа.</b>				
27,28	Значение утренней гигиенической гимнастики.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>		
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». 8 часов.</b>				
29,30	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</b></p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		
31,32	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».			
33,34	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».			
35,36	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».			
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 12 часов.</b>				

37	Строевая подготовка. ТБ.	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>		
38,39	Строевая подготовка.			
40	Лазание по гимнастической стенке.			
41,42	Лазание по гимнастической стенке.			
43	Лазание по канату в два и три приема.			
44,45	Лазание по канату в два и три приема.			
46	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.			
47,48	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.			

		<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 2 часа.</b>				
49,50	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>		
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.</b>				
51	Характеристика здорового образа жизни	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений</p>		
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 18 часов</b>				
52,53	Стойка на лопатках.	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>		
54	кувырок вперед в группировке.			
55,56	кувырок вперед в группировке.			
57,58	Вис на согнутых руках.			
59	Вис, стоя спереди, сзади.			
60	Вис завесом одной, обеими ногами.			

		разучивании акробатических упражнений.		
61	Вис завесом одной, обеими ногами.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		
62	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		
63	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
64	Упражнение в равновесии.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
65,66	Упражнение в равновесии.	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.		
67	«Мост» из положения лежа на спине.	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.		
68,69	«Мост» из положения лежа на спине.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной		

		направленности.		
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 9 часов.</b>				
70,71	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	<p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества.</p>		
72,73	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы			
74,75	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.			
76	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.			
77	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.			
78	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.			
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.</b>				
79	Миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.	<b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.		
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.</b>				
80	Формы осанки.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития.		



Раздел: «Легкая атлетика». **13 часов.**

81	Бег с изменением темпа. ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.		
82,83	Бег с изменением темпа.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		
84,85	Прыжки через препятствия			
86,87	Прыжки по разметкам	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.		
88,89	Прыжок в длину с места.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.		
90,91	Прыжок в высоту с прямого разбега.			
92	Метание набивного мяча.			
93	Метание малого мяча.	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча.</p>		

		<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>		
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 9 часов.</b>				
94,95	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>		
96,97	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».			
98,99	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».			
100,101, 102	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки», «Попади в обруч». Подведение итогов года			

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики, «Защита кеглей», «Зоркий глаз».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Учебно-тематическое планирование по предмету  
«Физическая культура».**

**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема и задачи урока	Дата	
		3	
<b>1 четверть</b>			
<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 2 часа.</b>			
1,2	Тема урока: Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория) Задачи урока: 1.Ознакомить с физическими упражнениями, их разновидностями и правилами выполнения. 2.Ознакомление с правилами о личной гигиене. 3.Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой.		
<b>Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.</b>			
3	Тема: Виды закаливания (теория). Задачи урока: 1.Рассказать о видах закаливания.		
<b>Раздел: «Легкая атлетика». 11 часов.</b>			
4,5	Тема: Бег с высокого старта. ТБ. Задачи урока: 1.Научить строевым упражнениям (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Обучить бегу с высокого старта; прыжку с места, метанию на дальность. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.		
6	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
7	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров-учет. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
8	Тема: Длительный бег. Задачи урока: 1.Бег 1000 метров в равномерном темпе.		

	2.Учить контролировать ЧСС пульс.		
9	Тема: Сдача контрольного норматива. Бег 1000 метров. Задачи урока: 1.Принять тест 1000 метров. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Комплекс упражнений на восстановление ЧСС и дыхания.		
10	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Повторить прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		
11	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		
12	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 1.Закрепить прыжки в длину с места. 2.Развитие прыгучести. 3.Контрольный тест прыжок в длину с места.		
13	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
14	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 10 часов.</b>			
15,16	Тема урока: Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки».		
17,18	Тема урока: Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».		
19,20	Тема урока: Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».		
21,22	Тема урока: Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».		
23	Тема урока: Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».		
24	Тема урока: Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».		

<b>2 четверть</b>			
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». <b>1 час.</b>			
1	Тема урока: Спортивные игры. Задачи урока: 1.Ознакомить детей со спортивными играми.		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». <b>1 час.</b>			
2	Тема урока: Элементарные соревнования в развитии физических качеств.		
Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». <b>7 часов.</b>			
3,4	Тема урока: подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».		
5,6	Тема урока: подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».		
7,8,9	Тема урока: подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». <b>14 часов.</b>			
10	Тема урока: Кувырок вперед-назад. ТБ. Задачи урока: 1.Повторить ТБ на уроках гимнастики. 2.Обучить кувырку вперед назад.		
11	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1.Совершенствовать кувырок вперед назад. 2.Развитие гибкости.		
12,13	Тема урока: Кувырок вперед-назад. Задачи урока: 1. Развитие гибкости. 2.Закрепить кувырок вперед назад.		
14	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1.Развитие гибкости. 2.Обучить «мосту» из положения, лежа на спине.		
15,16	Тема урока: Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока: 1.Развитие гибкости. 2.Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.		
17	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Совершенствование стойки на лопатках.		

	2.Развитие координации, равновесия.		
18,19	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		
20,21	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Обучить прыжкам на скакалке.		
22,23	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
<b>3 четверть</b>			
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». <b>2 час.</b>			
1,2	Тема урока: Физическая культура у древних народов Руси, связь её содержания с трудовой деятельностью человека. Задачи урока: 1. Ознакомить детей с историей физической культуры.		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». <b>1 час.</b>			
3	Тема урока: Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств.		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». <b>15часов.</b>			
4	Тема: Подтягивание на перекладине, отжимания. Задачи урока: 1.Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. 2.Развитие силы.		
5,6	Тема: Подтягивание на перекладине, отжимания. Задачи урока: 1.Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. 2.Развитие силы.		
7	Тема: Акробатика. Отжимание в упоре лежа. Задачи урока: 1.Повторение строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый- второй. 2.Повторение кувырка вперед-назад, совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги, перекаты. 3.Обучение технике отжимания в упоре лежа.		

	4.Д/3 отжимания 20 раз.		
8,9	Тема: Акробатика. Отжимание в упоре лежа. Задачи урока: 1.Повторение строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый- второй. 2.Повторение кувырка вперед-назад, совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги, перекаты. 3.Обучение технике отжимания в упоре лежа. 4.Д/3 отжимания 20 раз.		
10	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		
11	Тема урока: Стойка на лопатках. Задачи урока: 1.Закрепление стойки на лопатках. 2.Развитие координации, равновесия.		
12,13	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
14	Тема урока: Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост). Задачи урока: 1.Закрепить пройденный материал. 2.Развитие гибкости и координации движения.		
15,16	Тема урока: Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост). Задачи урока: 1.Закрепить пройденный материал. 2.Развитие гибкости и координации движения.		
17,18	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Задачи урока: 1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. 2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.		
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 12 часов.</b>			
19,20	Тема: Ловля и передача мяча. Задачи урока: 1.Повторение техники перемещения, стойка баскетболиста, остановки		



	прыжком, повороты. 2.Обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча, закрепление через эстафеты.		
20,21	Тема: Ведение и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. 2. Обучение технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.		
22,23	Тема: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Задачи урока: 1 .Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом для развития плечевого пояса. Обучать стойке игрока и перемещению в стойке. 2.Обучать передаче мяча сверху двумя руками.		
24,25	Тема: Прием и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений с волейбольными мячами. 2.Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.		
26,27 28,29	Тема урока: Двусторонняя игра. Задачи урока: 1 .Бег 2 минуты. 2. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя.		
<b>4 четверть</b>			
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». <b>1 час.</b>			
1	Тема урока: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Задачи урока: 1.Дневник самоконтроля.		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». <b>1 час.</b>			
2	Тема урока: Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Задачи урока: 1.Научить детей следить за ЧСС.		
Раздел: «Легкая атлетика». <b>11 часов.</b>			
3	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
4,5	Тема: Бег на короткие дистанции.		

	Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
6,7	Тема: Челночный бег 3*10 метров. Задачи урока: 1.Сдача норматива челночный бег 3*10. 2.Развитие быстроты.		
8	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		
9,10	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. 2.Зачет прыжок в высоту.		
11	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Обучить метанию малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
12	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
13	Тема урока: Эстафетный бег.		
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 11 часов.</b>			
14	Тема урока: ведение мяча между предметами и обводка предметов. Задачи урока: 1.Развить чувство коллективизма.		
15,16	Тема урока: ведение мяча между предметами и обводка предметов. Задачи урока: 1.Развить чувство коллективизма.		
17,18	Тема урока: Остановка мяча. Задачи урока: 1.Развить чувство коллективизма.		
19,20	Тема урока: Учебная игра в футбол.		

	Задачи урока: 1.Научить детей играть в командную игру.		
21,22	Тема урока: Учебная игра в футбол. Задачи урока: 1.Научить детей играть в командную игру. 2.Подведение итогов.		
23,24 25	Тема урока: Учебная игра в футбол. Задачи урока: 1.Научить детей играть в командную игру. 2.Подведение итогов.		

#### **4 класс**

##### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

##### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

##### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### ***Легкая атлетика***

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Обгони мяч».*

*На материале раздела «Легкая атлетика»: «Кто обгонит», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза».*

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).*

*Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).*

*Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».*

## **Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура». 4 КЛАСС**

№ п/п	Тема и задачи урока	Дата проведения	
		4 А	4 Б
<b>1 четверть</b>			
Раздел: «Знания о физической культуре». <b>1 час.</b>			
1	Тема урока: ТБ на уроках физической культуры Задачи урока: 1.вспомнить ТБ.		
Раздел «Способы физкультурной деятельности». <b>2 час.</b>			
2,3	Тема урока: Оказание первой медицинской помощи. Задачи урока:		

	1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.		
Раздел: «Легкая атлетика». <b>10 часов.</b>			
4	Тема: Бег с высокого старта. Задачи урока: 1.Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). 2.Повторить бег с высокого старта. 3.Развивать общую выносливость, силу мышц.		
5	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
6	Тема: Бег на короткие дистанции. Задачи урока: 1.Бег по 30,60,100 метров. 2.Развитие выносливости, быстроты.		
7	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Обучить низкому старту, стартовому ускорению, финишированию.		
8	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		
9	Тема урока: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Задачи урока: 1.Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.		
10	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 2.Совершенствовать прыжки в длину с места. 3.Развитие прыгучести.		
11	Тема: Прыжок в длину с места. Задачи урока: 1.Закрепить прыжки в длину с места. 2.Развитие прыгучести. 3.Контрольный тест прыжок в длину с места.		
12	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока:		

	1.Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
13	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Закрепит метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 11 часов.</b>			
14,15	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		
16	Тема урока: Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».		
17,18	Тема урока: Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».		
19,20	Тема урока: Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».		
21,22	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».		
23,24	Тема урока: Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».		
<b>2 четверть</b>			
<b>Раздел: «Знания о физической культуре». 2 часа.</b>			
1,2	Тема урока: История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Задачи урока: 1. Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране.		
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности». 1 час.</b>			
3	Тема урока: Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Задачи урока: 1. Научить детей записывать свои данные, и упражнения.		
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики». 5 часов.</b>			
4,5	Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».		
6,7	Тема урока: подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».		
8	Тема урока: подвижные игры «Эстафеты».		
<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 15 часов.</b>			
9	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока: 1.Развитие координации движения. 2.Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.		
10,11	Тема урока: Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Задачи урока:		

	<p>1. Развитие координации движения.</p> <p>2. Закрепит передвижение и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>3. Выполнение комбинации на оценку.</p>		
12	<p>Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема.</p> <p>2. Развитие силы, выносливости и координации движений.</p>		
13	<p>Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие силы, выносливости и координации движений.</p> <p>2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.</p>		
14	<p>Тема урока: Лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие силы, выносливости и координации движений.</p> <p>2. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.</p>		
15	<p>Тема урока: Стойка на лопатках.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>2. Развитие координации, равновесия.</p>		
16,17	<p>Тема урока: Стойка на лопатках.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>2. Развитие координации, равновесия.</p>		
18,19	<p>Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.</p> <p>2. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.</p>		
20,21	<p>Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.</p>		
22,23	<p>Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.</p>		

<b>3 четверть</b>			
Раздел: «Знания о физической культуре». <b>2 час.</b>			
1,2	<p>Тема урока: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1.Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.</p>		
Раздел «Способы физкультурной деятельности». <b>1 час.</b>			
3	Тема урока: Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». <b>17 часов.</b>			
4	<p>Тема урока: Кувырок вперед-назад.</p> <p>Задачи урока:</p>		
5	<p>Тема урока: Кувырок вперед-назад.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1.Повторить ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2.Совершенствовать кувырок вперед назад.</p> <p>3.Развитие гибкости.</p>		
6,7	<p>Тема урока: Кувырок вперед-назад.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2.Закрепить кувырок вперед назад.</p>		
8	<p>Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1.Обучить опорному прыжку через гимнастического козла.</p> <p>2.Развитие прыгучести и гибкости.</p>		
9,10	<p>Тема урока: Опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1.Контрольный тест опорного прыжка через гимнастического козла.</p> <p>2.Развитие прыгучести и гибкости.</p>		
11	<p>Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1.Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.</p> <p>2.Повторить и закрепить прыжки на скакалке.</p>		
12,13	Тема урока: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.		



	<p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести.</p> <p>2. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.</p>		
14	<p>Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.</p>		
15,16	<p>Тема урока: Мост из положения, лежа на спине.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие гибкости.</p> <p>2. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.</p>		
17,18	<p>Тема урока: Стойка на лопатках.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Закрепление стойки на лопатках.</p> <p>2. Развитие координации, равновесия.</p>		
19,20	<p>Тема урока: Выполнение акробатических комбинаций.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Развитие равновесия и координации движения.</p>		
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 10 часов.</b>			
21,22	<p>Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2. Развитие коллективизма.</p>		
23,24	<p>Тема урока: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.</p> <p>2. Развитие коллективизма.</p>		
25,26	<p>Тема: Ведение и передача мяча.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом.</p> <p>2. Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.</p>		
27,28	<p>Тема: Ведение и передача мяча.</p> <p>Задачи урока:</p> <p>1. Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом.</p>		

	2.Закрепление технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.		
29	Тема урока: Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
30	Тема урока: Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
<b>4 четверть</b>			
Раздел: «Знания о физической культуре». <b>1 час.</b>			
1	Тема урока: Закаливание организма ( воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).		
Раздел «Способы физкультурной деятельности». <b>1 час.</b>			
2	Тема урока: Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		
Раздел: «Легкая атлетика». <b>10 часов.</b>			
3	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		
4	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Закрепление прыжка в высоту.		
5,6	Тема: Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Задачи урока: 1.Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. 2.Зачет прыжок в высоту.		
7	Тема урока: Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		
8	Тема урока: Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 60 и 100 метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		
9,10	Тема урока: Беговые упражнения. Задачи урока: 1.Бег 1000метров. 2.Развитие быстроты и скорости.		

11	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Повторить метанию малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
12	Тема: Метания на дальность и в цель. Задачи урока: 1.Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. 2.Развитие меткости.		
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 12 часов.</b>			
13,14	Тема урока: Прием и передача мяча. Задачи урока: 1 .Комплекс упражнений с волейбольными мячами. 2.Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.		
15,16	Тема урока: Двусторонняя игра. Задачи урока: 1 .Бег 2 минуты. 2. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя.		
17,18	Тема урока: Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Задачи урока: 1.Обучить владению мячом. 2.Развить командные способности.		
19,20	Тема урока: Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Задачи урока: 1.Закрепить владение мячом. 2.Развить командные способности.		
21,22	Тема урока: Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам. Задачи урока: 1.Закрепить владение мечом. 2.Развить чувство коллективизма.		
23,24	Тема урока: Учебная игра в футбол по упрощённым правилам. Задачи урока: 1.Закрепить владение мечом. 2.Развить чувство коллективизма.		

## Требования к уровню подготовки учащихся (базовый уровень)

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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



сгибая ног в коленях	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-х классах бальная система оценивания отсутствует, 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Промежуточная аттестация по физической культуре в начальной школе проводится в первом и втором полугодии учебного года и представляет собой тестирования, зачёты, сдачу нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и учет результата (ГТО).

### ***Формирование универсальных учебных действий:***

#### **Личностные УДД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание



### Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

### Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### ***Познавательные универсальные действия:***

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
  
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал,
- территория вокруг школы,
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь)

#### Спортивное оборудование:

1. 2. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.
11. Лыжи детские (с креплениями и палками).
12. Щит баскетбольный тренировочный.
13. Волейбольная стойка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Козел гимнастический.
16. Аптечка.

#### *Литература.*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
8. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
10. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597520

Владелец Степанова Татьяна Витальевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024