

**Областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей-интернат посёлка имени Маршала Жукова»**

Утверждена на заседании Педагогического совета ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» Протокол № 1 от 28.08.2020 г	Директор ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» <i>И. Рагулина</i> И. Рагулина Приказ № 1-5 от 02.09.2020г.
--	---



АДАптированная рабочая программа

Ступень обучения **Начальное общее образование 1-4 класс ФГОС НОО**

по предмету

физическая культура

Составитель: *Коростелева Ирина Александровна, Гончарова Анастасия
Сергеевна* учитель начальных классов

ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова»

Срок действия программы: 2020 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. №373) (с последующими изменениями);
- Авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования;
- Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №1 г.Никольска»

Особенности учащихся с ЗПР

У учащихся с задержкой психического развития, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе, особые образовательные потребности заключаются в:

учете особенностей работоспособности (повышенной истощаемости) школьников с ЗПР при организации всего учебно- воспитательного процесса;

учете специфики саморегуляции (недостатков инициативности, самостоятельности и ответственности, трудностей эмоционального контроля) школьников с ЗПР при организации всего учебно-воспитательного процесса;

обеспечении специальной помощи подростку в осознании и преодолении трудностей саморегуляции деятельности и поведения, в осознании ценности волевого усилия;

обеспечении постоянного контроля за усвоением учебных знаний для профилактики пробелов в них вместе с щадящей системой оценивания;

организации систематической помощи в усвоении учебных предметов, требующих высокой степени сформированности абстрактно- логического мышления.

необходимости учета индивидуальной меры дефицита познавательных способностей (отставания в становлении учебно-познавательной деятельности) при установлении объема изучаемого учебного материала и его преподнесении;

приоритете контроля личностных и метапредметных результатов образования над предметными;

организации длительного закрепления и неоднократного повторения изучаемого материала, опоры в процессе обучения на все репрезентативные системы, повышения доли наглядных (в том числе с применением ИТ) и практических методов обучения;

минимизации невыполнимых требований к уровню отвлеченного, абстрактного мышления при выборе учебного материала и оценке предметных результатов образования.

Дополнительные основные задачи реализации содержания ФГОС для учащихся с ЗПР.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование

понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре:

Учащиеся научатся (узнают):

- о физических упражнениях, их отличии от естественных движений;
- о появлении мяча, упражнений и игр с мячом;
- об истории зарождения древних Олимпийских игр;
- о возникновении первых спортивных соревнований;
- об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проводить самостоятельно закаливающие процедуры (обтирание, обливание);
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- выполнять упражнения, развивающие быстроту и равновесие;
- совершенствовать точность броска малого мяча.

Легкая атлетика:

Учащиеся научатся:

- выполнять равномерный бег с последующим ускорением;
- выполнять броски малого мяча в цель;
- выполнять броски большого мяча стоя от груди и сидя из-за головы;
- выполнять прыжки на месте, в длину, через скакалку, с поворотом, через препятствия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать технику бега различными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, прыжков и метания.

Гимнастика с основами акробатики:

Учащиеся научатся:

- строевым упражнениям - повороты кругом, перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом»;
- выполнять перекаты, кувырки вперед - назад, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять акробатические элементы 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;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Лыжные гонки:

Учащиеся научатся:

- выполнять передвижения на лыжах;
- спуски со склона в основной стойке;
- выполнять подъёмы «лесенкой»;
- торможение «плугом»

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций,
- осваивать умения;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке и соблюдать температурный режим.

Подвижные игры:

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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: «Волна», «Неудобный бросок».

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».

3-4 класс.

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

Гимнастика с элементами акробатики.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;

Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

Выполнять упражнения на внимание и равновесие;

Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

Проходить станции круговой тренировки;

Лазать по гимнастической стенке;

Лазать по канату в три приема;

Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;

Прыгать в скакалку в тройках;

Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;

Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

Правилам тестирования виса на время;

Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;

Выполнять различные варианты вращения обруча;

Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;

Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;

Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

Технике высокого старта;

Технике метания мешочка (мяча) на дальность;

Пробегать дистанцию 30 м;

Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;

Прыгать в длину с места и с разбега;

Прыгать в высоту с прямого разбега;

Прыгать в высоту спиной вперед;

Прыгать на мячах – хопаз;

Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;

Метать мяч на точность;

Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;

Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;

Описывать технику беговых упражнений

Осваивать технику бега различными способами

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать универсальные

умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Описывать технику метания малого мяча.

Осваивать технику метания малого мяча.

Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

Переносить лыжи под рукой и на плече;

Проходить на лыжах 1,5 км;

Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

Тормозить «плугом»;

Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

Осваивать универсальные умения;

Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры

Учащиеся научатся:

Давать пас ногами и руками;
Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
Участвовать в эстафетах;
Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

*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;
Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
Осваивать технические действия из спортивных игр;
Моделировать технические действия в игровой деятельности;
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой Деятельности;
Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
Развивать физические качества*

Содержание учебного предмета.

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.

Организующие 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); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты 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 (стилизованные 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.

Организуемые 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», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; 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», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «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».

2 класс

Раздел 1 - Лёгкая атлетика 11 часов:

- ходьба и бег (5 часов)

- прыжки (3 часа)

- метание (3 часа)

Усвоение основ легкоатлетических упражнений в беге, ходьбе, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего

кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении во 2 классе правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м), правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель, правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.

Раздел 2 - Подвижные игры 18 часов:

Во 2 классе дети должны играть в подвижные игры с применением прыжков, бега и метания. Это способствует лучшему усвоению программы и выработке навыков для применения их в жизни.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 3 - Гимнастика 18 часов:

- строевые упражнения, акробатика (6 часов)

- строевые упражнения, висы (6 часов)

- опорный прыжок, лазание (6 часов)

Организующие 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.

Раздел 4 - Лыжная подготовка 21 час:

Напомнить ребятам о температурном режиме и форме одежды для занятий лыжной подготовкой. Рассказать о причинах травматизма и его избежание. Первые признаки обморожения и действия детей в такой ситуации.

Продолжить обучение и применение попеременный ходов. Способы спуска и подъёмы, способы торможения.

Раздел 5 - Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа:

Владение баскетбольным мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Иметь представление о правилах игры. Уметь

выполнять остановку после ведения мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «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.

4 класс

Раздел 1 - Лёгкая атлетика 11 часов:

- ходьба и бег (5 часов)

- прыжки (3 часа)

- метание (3 часа)

Продолжение и закрепление изученного ранее. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование выбегания из низкого старта.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Раздел 2 - Подвижные игры 18 часов:

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

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».

Раздел 3 - Гимнастика 18 часов:

- строевые упражнения, акробатика, упражнения в равновесии (6 часов)

- висы (6 часов)

- опорный прыжок, лазание по канату (6 часов)

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 вися 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».

Раздел 4 - Лыжная подготовка 21 час:

Передвижения на лыжах: одновременные и попеременные ходы; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Правила соревнований.

Раздел 5 - Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа:

Продолжение владения баскетбольным мячом, ведение мяча и броски в кольцо, игра в баскетбол по правилам игры.

Тематическое планирование. 1 класс.

1.	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.
2.	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Понятие «короткая дистанция». Игра «К своим флажкам».
3-4.	Развитие скоростных качеств. Ходьба и бег. Бег с ускорением(30м.,60м.). Игра «Гуси лебеди».
5.	Признаки правильной ходьбы. Разновидности ходьбы. Игра «К своим флажкам».
6-8.	Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»
9-11.	Метание малого мяча из положения стоя; на заданное расстояние.
12-22.	Признаки правильного бега. Бег по пересечённой местности; равномерный бег(6 – 8 мин); чередование ходьбы и бега; развитие выносливости.
23-24.	Построение в колонну. Перекаты в группировке лёжа на животе.
25.	Особенности зарождения физической культуры. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка».
26-28.	Построение в шеренгу, в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
29.	История первых Олимпийских игр. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии.
30-31.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мяч. Игра «Западня».
32-34.	Повороты «направо», «налево». Стойка на носках. Выполнение команд. Игра «Не ошибись».
35.	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Нитка и иголка».
36.	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры».
37.	Лазанье по канату. Игра «Фигуры».
38.	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.
39.	Развитие силовых способностей. Игра «Три движения»
40-42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Передача мяча в колоннах».
43.	Развитие координационных способностей.
44-46.	Передача мяча снизу на месте, бросок, ловля. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей».
47.	Развитие координационных способностей.
48-50.	Бросок мяча снизу на месте в щит.Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо», игра в мини-баскетбол.
51.	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».
52.	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам».
53-54.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.Построение,переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».
55-56.	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам». Совершенствование двигательных действий.

57.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Повороты на месте переступанием.
58-59.	Обучение одноопорному скольжению и попеременному. Скользящий шаг без палок. Игра «Два Мороза».
60-61.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки».
62-63.	Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».
64-65.	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».
66-67.	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».
68-69.	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».
70-71.	Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».
72.	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»
73.	Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».
74.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».
75.	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».
76.	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».
77-78.	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».
79-80.	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».
81-82.	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».
83.	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».
84.	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».
85-86.	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».
87-88.	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».
89-90.	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».
91-92.	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему».
93-94.	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».
95-96.	Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через скакалку; эстафета с бегом на скорость.
97.	Прыжки через скакалку. Игра «Круговая эстафета».
98-99.	Закаливание. Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость.