

Адаптированная рабочая программа

 учебного предмета

#  «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся с ОВЗ

начального общего образования

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Рабочая программа по «Физической культуре» 1-4 класс соответствует:

* требованиям ФГОС начального общего образования;
* основной образовательной программе ОУ.

Составлена на основе примерной программы начального общего образования и основных положений Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости)способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во времязанятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видамспорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательнойдеятельности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

## исправление недостатков физического и психического развития посредством специальныхупражнений;

## формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

## овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

## формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью инезависимостью;

## овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку. Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направленана:

## укрепление здоровья детей, совершенствование их физическогоразвития;

## -формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;

## -овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно - и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. No329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенически хнорм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно- правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Обобразовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре испорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г.No889.
1. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования отводится 405 часов, из них - в 1 классе — 99 ч (3ч в неделю), во 2 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 3 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 4 классе — 102 ч (3 часа внеделю).

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание ученого предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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) выражаютсяв метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическаякультура».

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.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. No373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представленийо нравственных нормах, социальной справедливости исвободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; значение физической культуры для трудовой деятельности, военной практики;

владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);

получение знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;

овладение знаниями для составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивания величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

овладение умением выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимых для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;

освоение навыков организации и проведения подвижных игр, элементов и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;

освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открыто мвоздухе),соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

В ы п у с к н и к получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и

корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

1. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Физическое совершенствование

В ы п у с к н и к научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Знания о физическойкультуре.

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. 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 в спортивных залах).

Физкультурное 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. 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.

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.

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 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

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 асимметрическимии последовательными движения мируками 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; 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 переменой 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.

1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(5ч)
	1. Физическая культура(2ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижениячеловека.

* 1. Из истории физической культуры(1ч)

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

* 1. Физические упражнения(2ч)

Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

1. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(4ч)
	1. Самостоятельные занятия(4ч)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(90ч)
	1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(3ч)

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.

* 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(87ч)

3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч) Движения и передвижения строем (5ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагоммарш!»,

«Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без них. Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание черезпредметы

Акробатика (6ч)

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны». Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Прикладная гимнастика ( 12ч )

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастическойскамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор»,

«Обезьянки», «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч) Беговая подготовка (14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткаядистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Кросс по слабопе- ресеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь»,

«Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (7ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовыхкачеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

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

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

3.2.5 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч) Подвижные игры (12ч)

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

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

«Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас», «Прыгуны и пятнашки»,«Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши», «Подними платок».

Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах»,

«Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».

1. класс (102 ч – 3 ч в неделю)
2. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(5ч)
	1. Физическая культура

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

* 1. Из истории физической культуры

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

* 1. Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

1. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(4ч)
	1. Самостоятельные занятия.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

* 1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(90ч)
	1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(3ч)

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.

* 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(87ч)

3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

Движения и передвижения строем (3ч)

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

Акробатика (9ч)

Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученныхэлементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал»,

«Обезьянки», «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч) Беговая подготовка (14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место»,

«Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

Прыжковая подготовка (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры

«Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

3.2.3ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод»,

«Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Салки, «У медведя во бору», «Ёжик имыши».

Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)

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

1. класс (102 ч – 3 ч в неделю)
2. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(4ч)
	1. Физическая культура.

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

* 1. Из истории физической культуры

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

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

* 1. Физические упражнения

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физическихупражнений.

1. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(5ч)
	1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение показателей основных физических качеств. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
	2. Самостоятельные игры и развлечения

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

1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(93ч)
	1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(3ч)

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

* 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(90ч)

3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч) Акробатика (9ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группи- ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор»,«Космонавты».

Снарядная гимнастика (11ч)

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату. Перелезание через бревно. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастические снаряды. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты»,«Медсанбат».

3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч) Беговая подготовка (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Выявление работающих групп мышц. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Понятия «эстафета», «старт»,«финиш». Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди»,

«Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

Прыжковая подготовка (7ч)

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки. Игры «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч) Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель»,

«Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»,

«Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», Эстафеты. Салки, «Запрещённое движение»,

«Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу»,«У медведя вобору», «Ёжик и мыши».

Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (щит). Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч»,

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

Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах.Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену. Многократные передачи в стену. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

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

1. класс (102 ч – 3 ч в неделю)
2. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)
	1. Физическая культура.

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

* 1. Из истории физической культуры

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

* 1. Физические упражнения

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(5ч)
	1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
	2. Самостоятельные игры и развлечения

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

1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(93ч)
	1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(3ч)

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

* 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(90ч)

3.2.1 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч) Акробатика (9ч)

Перекаты в группировке. Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшногопресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня». Снарядная гимнастика (11ч)

Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения»,

«Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

Прикладная гимнастика (7ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

3.2.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч) Беговая подготовка (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п.

Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»»,

«Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка (7ч)

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

Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.Бросок набивного мяча.

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

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч) Подвижные игры (8ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам»,

«Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде»,

«Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Салки. Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Невод», «Обруч на себя».

Подвижные игры на основе баскетбола (11ч)

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

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

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

Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола (6 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие игры.

1. Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 движениямируками 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 мышечногокорсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 вперёд 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 лёгкой 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;прыжкипоразметкамвполуприседеиприседе;запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическоепланирование | Характеристика деятельностиучащихся |
| 1. Знания о физической культуре (18 ч) |
| 1.1.Физическая культура (6 ч) |
| 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 времяЗанятий физическими упражнениями: организациямест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Выявлять различия в основных способах передвижения человека.Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| 1.2.Из истории физической культуры (6 ч) |
| История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культурыс трудовойи военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычиями народа.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 1.3. Физические упражнения (6 ч) |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).Характеризовать показатели физического развития.Характеризовать показатели физической подготовки.Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| 2. Способы физкультурной деятельности (18 ч) |
| 2.1 Самостоятельные занятия (6 ч) |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексыУпражнений попрофилактике ее нарушения.Комплексы упражнений для развитияфизических качеств | Составлять индивидуальный режим дня.Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |
| 2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (6 ч) |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качествИзмерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартным и значениями.Измерять показатели развития физических качеств.Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| 2.3 Самостоятельные игры и развлечения (6 ч) |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательнойдеятельности |
| 3. Физическое совершенствование (369 ч) |
| 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч) |
| 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 | Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств.Профилактика утомления | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (357 ч) |
| Гимнастика с основами акробатики (108 ч) |
| Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувыркивперед и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации.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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | Движения и передвижения строем.Акробатика.Снарядная гимнастика.Прикладная гимнастика | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующихупражнений.Различать и выполнять строевые команды:«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатическихкомбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.Проявлять качества силы, координациии выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.Проявлять качества силы, координациии выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение погимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке |  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| Легкая атлетика (108 ч) |
| Беговые упражнения: с высоким подниманиембедра, прыжками и сускорением ,сизменяющимся направлением движения, из разных и сходныхположений; челночный бег; высокий старт споследующим ускорением. | Беговая подготовка. | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения контролироватьвеличину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкойБроски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Прыжковая подготовка.Броски большого мяча. Метание малого мяча | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать 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 |
| Подвижные и спортивные игры (141 ч) |
| 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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.На материале спортивных игр.Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Подвижные игры.Спортивные игры. | 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 впроцессе 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. |
| 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.4.Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта | Общефизическая подготовка | Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.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. |

1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебная и специальная литература:

1. Стандарт начального образования по физическойкультуре
2. Примерная программа по физической культуре начального образования по физической культуре (Физическая культура. Рабочая программа 1-4кл. Предметная линия А. П. Матвеев,2011).
3. Рабочая программа по физическойкультуре
4. Учебники по физической культуре ( Физическая культура 1 кл. – А.П. Матвеев, Физическая культура 3- 4 кл. – А.П.Матвеев).
5. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
6. Методические издания по физической культуре дляучителей

Спортивное оборудование:

1.Стенка гимнастическая (секции) 2.Бревно гимнастическое высокое 3.Козёл гимнастический

4.Брусья гимнастические параллельные

5.Канат для лазания с механизмом крепления

 6.Мост гимнастический подкидной

7.Скамейка гимнастическая

8.Турник навесной металлический на гимнастическую стенку

9. Коврик гимнастический, на каждого

10.Маты гимнастические

11.Палка гимнастическая, на каждого

12.Обруч гимнастический, пластмасса

13.Обруч гимнастический, утяжеленный

14.Скакалка гимнастическая, на каждого

15.ДСК

16.Навесной турник – брусья

17.Скамья для пресса

18.Мяч медицинский, 1 кг

19.Мяч – попрыгун

Легкая атлетика

20.Планка для прыжков в высоту

21.Стойки для прыжков в высоту, комплект

22.Мяч для метания в цель,150г

23.Щит для метания навесной

24.Корзина для метания мячей Спортивные игры

25.Мяч баскетбольный для начальной школы

26. Сетка волейбольная с тросом

27.Мячи волейбольные

28.Мяч футбольный

29.Сетка для переноса мячей

30.Мячи для начальной школы резиновые.