

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области им.
Героя Советского Союза Зуева М.А.»**

Рассмотрена на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель Солдатов Е.П. Протокол № 1 от 29.08.2022г.	Рассмотрена на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2022г.	Согласовано Заместитель руководителя Требунская А.Б. 29.08.2022г.	Утверждено Директор МОУ «СОШ № 2 г. Ершова Саратовской области имени Героя Советского Союза Зуева М.А.» /Ю.А. Тихова/ Приказ № 184 от 30.08.2022г.
--	---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1-4 класс**

Составитель:

Э.А. Юсупова, учитель физической культуры

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана для обучения на первом уровне образования, разработана на основе программы «Физическая культура» автор Т.В. Петрова в соответствии с требованиями ФГОС НОО ОВЗ.

Рабочая программа составлена в соответствии с :

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) начального общего образования для учащихся с ОВЗ , утв. приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;

- Уставом ОО;

- АООП НОО для учащихся с ЗПР (Вариант 7.2) Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»;

- требований к результатам освоения АООП начального общего образования для учащихся с ЗПР (Вариант 7.2) Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»;

- программы формирования УУД АООП начального общего образования для учащихся с ЗПР (Вариант 7.2) Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области им. Героя Советского Союза Зуева М.А.».

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- ✓ формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- ✓ формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- ✓ формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- ✓ формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры; умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

первоначальным знаниям терминологии, средств и методов физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом изучения на уроках физической культуры на уровне начального общего образования учащихся с ЗПР является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются личностные качества (сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность) и является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». В освоении учебного предмета «Физическая культура» присутствуют три взаимосвязанные линии образования:

☒ овладение обучающимся с ЗПР 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 доступные и показанные обучающемуся подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), стремления к максимально возможной для данного обучающегося физической независимости.

«Физическая культура» призвана сформировать у обучающегося с ЗПР устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения программы обеспечивается формирование у обучающихся целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1класс	3	33	99
1 дополнительный класс	3	33	99
2класс	3	34	102
3класс	3	34	102
4класс	3	34	102
Итого часов			504

При обучении учащегося с ЗПР (В. 7.2) на дому количество часов в неделю составляет 0,5 часа. Учитель адаптирует программный материал в соответствии с возможностями обучающегося, пожеланиями родителей и рекомендациями ПМПК.

В зависимости от особенностей ребёнка с ЗПР, учитель планирует изучение материала, который учащиеся без ограничений по здоровью проходят за 1 год обучения, на первый класс и первый дополнительный класс.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьёй, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самоприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

честь; достоинство; свобода; социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная));

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
дружба; здоровье (физическое и душевное, психологические, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни); *труд и творчество* (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты обучения

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Планируемые результаты обучения

класс	«выпускник научится»	«выпускник получит возможность научиться».
1кл	<ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; - объяснять связь физической культуры и охоты в древности; -понимать значение физической подготовки в древних обществах; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) 	<ul style="list-style-type: none"> -раскрывать понятие «физическая культура»; -описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов; -рассказывать об основных способах передвижения древних людей; -объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -раскрывать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; - соблюдать правильный режим дня; - рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.
2кл	-ориентироваться в понятиях «физическая культура»,	-раскрывать понятие «физическая

	<p>«режим дня»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать истории возникновения Олимпийских игр; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; -называть части скелета человека; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать роль Олимпийских игр в древнем мире; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается; - объяснять функции скелета и мышц человека; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - ориентироваться в понятиях «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; -выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
Зкл	<ul style="list-style-type: none"> - пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; -определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> -понимать роль физической культуры в древних обществах; -понимать связь между военной деятельностью и спортом; ориентироваться в понятиях «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; - выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности; - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих

	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); 	<p>упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; - называть основные фазы бега; - демонстрировать высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; - преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; - выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
4кл	<ul style="list-style-type: none"> - пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; - описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; - обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; - анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; - описывать церемонию открытия Олимпийских игр; - называть части скелета человека; - определять функции частей скелета и мускулатуры человека; - понимать строение дыхательной системы человека; - характеризовать процесс дыхания; - объяснять функцию дыхательной системы; - называть способы тренировки дыхания; - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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 открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; - называть самые популярные виды спорта в России; - объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; - объяснять значение цветов Олимпийских колец; - различать основные виды травм; - демонстрировать приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах; - демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания); - составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств; - выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
---	--

Содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

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

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка»,

«вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через

плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

1 класс/ 1 дополнительный класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (Строевые упражнения и строевые приёмы)

Кроссовая подготовка.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Скелет и мышцы человека, Осанка человека. Стопа человека. Одежда для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Закаливание. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Оценка правильности осанки.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и строевые приёмы).

лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Кроссовая подготовка

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении),

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

3 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессиональной трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильное питание. Правила личной гигиены.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

⋮

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения и строевые приёмы лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Кроссовая подготовка.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении),

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

4 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Массаж.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Оценка состояния дыхательной системы.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Кроссовая подготовка.

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении)

Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс/ 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	Понятие о физической культуре (<i>В процессе уроков</i>)	<u>3</u>	<i>объяснять</i> значение понятия «физическая культура»; <i>определять</i> и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.
		Зарождение и развитие физической культуры. (<i>В процессе уроков</i>)		<i>пересказывать</i> тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i> связь физической культуры и охоты в древности; <i>описывать</i> способ обучения детей приемам охоты у древних народов.
		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (<i>В процессе уроков</i>)		<i>понимать</i> значение физической подготовки в древних обществах; <i>называть</i> физические качества, необходимые охотнику; <i>понимать</i> важность физического воспитания в детском возрасте; <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
		Внешнее строение тела человека.		<i>называть</i> части тела человека.

		<i>(В процессе уроков)</i>		
2	Организация здорового образа жизни	Правильный режим дня. <i>(В процессе уроков)</i>	<u>3</u>	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня.
		Здоровое питание. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>Понимать</i> понятия «правильное питание», «режим питания»; <i>соблюдать</i> режим питания; <i>различать</i> более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания.
		Правила личной гигиены. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>Объяснять</i> значение понятия «гигиенические процедуры»; <i>знать</i> правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Простейшие навыки контроля самочувствия <i>(В процессе уроков)</i>	<u>2</u>	<i>определять</i> внешние признаки собственного недомогания
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. <i>(В процессе уроков)</i>	<u>3</u>	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.
		Физические упражнения для физкультминуток. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.

		Упражнения для профилактики нарушений зрения. (В процессе уроков)		с помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i> правила чтения; <i>знать и выполнять</i> основные правила чтения.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	<u>43</u>	<i>знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
		Подвижные игры	<u>39</u>	<i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; <i>играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками
		Гимнастика с основами акробатики.	<u>17</u>	<i>понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.
	Итого 1 класс		99	
	Итого 1 дополнительный класс		99	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр (В процессе уроков)	4	<i>пересказывать</i> тексты об истории возникновения Олимпийских игр; <i>понимать</i> миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.
		Скелет и мышцы человека (В процессе уроков)		<i>называть</i> части скелета человека; <i>объяснять</i> функции скелета и мышц в организме человека.
		Осанка человека. (В процессе уроков)		<i>определять</i> понятие «осанка»; <i>обосновывать</i> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <i>описывать</i> правильную осанку человека в положении сидя и стоя.
		Стопа человека. (В процессе уроков)		<i>Определять</i> понятие «плоскостопие»; <i>описывать</i> причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.
		Одежда для занятий разными физическими упражнениями. (В процессе уроков)		<i>подбирать</i> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <i>подбирать</i> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических

				упражнений.
2	Организация здорового образа жизни	Правильный режим дня. (В процессе уроков)	<u>3</u>	<i>объяснять</i> значение понятия «здоровый образ жизни»; <i>составлять</i> правильный режим дня; <i>объяснять</i> значение сна и правильного питания для здоровья человека.
		Закаливание. (В процессе уроков)		<i>называть</i> способы закаливания организма; <i>обосновывать</i> смысл закаливания; <i>описывать</i> простейшие процедуры закаливания.
		Профилактика нарушений зрения (В процессе уроков)		<i>называть</i> правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; <i>определять</i> правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Оценка правильности осанки. (В процессе уроков)	<u>2</u>	<i>определять</i> правильность осанки в положении стоя у стены; <i>научиться</i> контролировать осанку в положении сидя и стоя.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (В процессе уроков)	<u>3</u>	<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.
		Физические упражнения для физкультминуток. (В процессе уроков)		<i>понимать</i> технику выполнения упражнений; <i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.
		Упражнения для профилактики нарушений зрения.		с помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i>

		<i>(В процессе уроков)</i>		правила чтения; <i>знать и выполнять</i> основные правила чтения.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Лёгкая атлетика Бег, прыжки.	<u>41</u> 22	<i>называть</i> правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; <i>правильно</i> выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; <i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; <i>выполнять</i> прыжок в длину с разбега
		Кроссовая подготовка	19	<i>знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
		Подвижные игры	<u>15</u>	<i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; <i>играть</i> в подвижные игры; <i>развивать</i> навыки общения со сверстниками.

		Подвижные и спортивные игры	<u>29</u>	<p><i>называть</i> правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p><i>понимать</i> правила подвижных игр;</p> <p><i>играть</i> в подвижные игры по правилам.</p>
		Гимнастика с основами акробатики.	<u>17</u>	<p><i>понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;</p> <p><i>понимать</i> технику выполнения упражнений;</p> <p><i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.</p>
			102	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью <i>(В процессе уроков)</i>	<u>4</u>	<p><i>пересказывать</i> тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p><i>понимать</i> роль физической культуры в древних обществах;</p> <p><i>понимать</i> связь между военной деятельностью и спортом</p>
		История физической культуры в Европе		- <i>пересказывать</i> тексты о физической культуре Европы

		в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью (В процессе уроков)		в Средние века; - <i>понимать</i> связь между военной деятельностью и спортом
		Физическая культура народов разных стран. (В процессе уроков)		- <i>описывать</i> особенности физической культуры некоторых стран Востока.
		Основные двигательные качества человека (В процессе уроков)		- <i>объяснять</i> значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); - <i>описывать</i> способы развития основных двигательных качеств человека.
		Одежда для занятий разными физическими упражнениями. (В процессе уроков)		<i>подбирать</i> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <i>подбирать</i> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.
2	Организация здорового образа жизни	Правильное питания. (В процессе уроков)	3	<i>формулировать</i> правила здорового питания; <i>обосновывать</i> важность правильного режима питания для здоровья человека; <i>знать</i> продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.
		Правила личной гигиены (В процессе уроков)		<i>объяснять</i> главные функции кожи; <i>обосновывать</i> необходимость поддержания

				<p>чистоты кожных покровов;</p> <p><i>называть</i> правила гигиены кожи;</p> <p><i>выполнять</i> регулярные гигиенические процедуры</p>
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела (<i>В процессе уроков</i>)	<u>2</u>	<p><i>объяснять</i> значение измерения длины и массы тела;</p> <p><i>измерять</i> длину и массу тела;</p> <p><i>наблюдать</i> свои показатели длины и массы тела.</p>
		Оценка основных двигательных качеств (<i>В процессе уроков</i>)		<p><i>регулярно</i> вести дневник самоконтроля;</p> <p><i>понимать</i> необходимость развития основных двигательных качеств;</p> <p>самостоятельно тестировать свои двигательные качества;</p> <p><i>наблюдать</i> уровень развития своих двигательных качеств.</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (<i>В процессе уроков</i>)	<u>3</u>	<p><i>понимать</i> технику выполнения упражнений;</p> <p><i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.</p>
		Физические упражнения для физкультминуток. (<i>В процессе уроков</i>)		<p><i>понимать</i> технику выполнения упражнений;</p> <p><i>выполнять</i> предложенные комплексы упражнений.</p>
		Упражнения для профилактики нарушений зрения. (<i>В процессе уроков</i>)		<p>с помощью иллюстраций в тексте учебника <i>объяснять</i> правила чтения;</p> <p><i>знать и выполнять</i> основные правила чтения.</p>

		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. (В процессе уроков)		<i>выполнять</i> упражнения для профилактики нарушений осанки.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Лёгкая атлетика Бег, прыжки.	<u>41</u> 22	<i>называть</i> основные фазы бега; <i>выполнять</i> высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; <i>выполнять</i> метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
		Кроссовая подготовка	19	<i>знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; <i>правильно выполнять</i> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м

		Гимнастика с основами акробатики.	<u>17</u>	<p><i>понимать</i> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;</p> <p><i>понимать</i> технику выполнения упражнений;</p> <p><i>правильно выполнять</i> основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.</p>
		Подвижные игры	<u>15</u>	<p><i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры;</p> <p><i>играть</i> в подвижные игры;</p> <p><i>развивать</i> навыки общения со сверстниками.</p>
		Подвижные и спортивные игры	<u>29</u>	<p><i>знать и выполнять</i> правила техники безопасности во время занятий футболом;</p> <p><i>освоить</i> элементы игры в футбол;</p> <p><i>организовывать и проводить</i> подвижные игры;</p> <p>договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>
			<u>102</u>	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Наименование тем раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны <i>(В процессе уроков)</i>	4	<p><i>описывать</i> с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;</p> <p><i>обосновывать</i> значение традиционных спортивных развлечений на Руси;</p> <p><i>объяснять</i> связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;</p> <p><i>называть</i> самые популярные виды спорта в России</p>
		Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр <i>(В процессе уроков)</i>		<p><i>анализировать и отвечать</i> на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;</p> <p><i>объяснять</i> различие между летними и зимними Олимпийскими играми;</p> <p><i>объяснять</i> значение цветов Олимпийских колец;</p> <p>с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.;</p> <p><i>описывать</i> церемонию открытия Олимпийских игр</p>
		Опорно-двигательная система человека <i>(В процессе уроков)</i>		<p><i>называть</i> части скелета человека;</p> <p><i>определять</i> функции частей</p>

				скелета и мускулатуры человека.
		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. (В процессе уроков)		различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травма.
		Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. (В процессе уроков)		<i>понимать</i> строение дыхательной системы человека; <i>характеризовать</i> процесс дыхания; <i>объяснять</i> функцию дыхательной системы; <i>называть</i> способы тренировки дыхания; <i>понимать</i> связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.
		Способы передвижения человека. (В процессе уроков)		<i>определять</i> понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; <i>выявлять и характеризовать</i> различия между основными способами передвижения человека.
2	Организация здорового образа жизни	Массаж. (В процессе уроков)	<u>3</u>	<i>определять</i> понятие «массаж»; <i>объяснять</i> роль массажа; <i>демонстрировать</i> простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленнос	Измерение сердечного пульса. (В процессе уроков)	<u>2</u>	<i>характеризовать</i> понятие «частота сердечных сокращений»;

	тью.			<p><i>объяснять</i> функции сердца;</p> <p>измерять частоту сердечных сокращений;</p> <p><i>наблюдать</i> собственную ЧСС в состоянии покоя</p>
		Оценка состояния дыхательной системы. <i>(В процессе урока)</i>		<p><i>понимать</i> связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;</p> <p><i>оценивать</i> состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки</p>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. <i>(В процессе уроков)</i>	3	<p><i>выполнять</i> освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p>
		Физические упражнения для физкультминуток. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>выполнять</i> физкультминутки в домашних условиях
		Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>выполнять</i> физические упражнения для профилактики нарушений осанки
		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. <i>(В процессе уроков)</i>		<i>выполнять</i> упражнения для профилактики нарушений осанки.
		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. <i>(В процессе уроков)</i>		<p><i>выполнять</i> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;</p> <p><i>вместе с учителем составлять</i> индивидуальный комплекс упражнений для</p>

				развития основных двигательных качеств
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Лёгкая атлетика Бег, прыжки.	<u>41</u> 22	<p><i>называть</i> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p><i>правильно выполнять</i> технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p><i>выполнять</i> прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p><i>выполнять</i> прыжок в высоту способом «перешагивание».</p>
		Кроссовая подготовка	19	<p><i>знать</i> основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;</p> <p><i>правильно выполнять</i> основные движения ходьбы, бега, прыжков;</p> <p><i>бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м</p>

		Гимнастика с основами акробатики.	<u>17</u>	<p><i>называть</i> правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; <i>выполнять</i> строевые упражнения и строевые приёмы;</p> <p><i>выполнять</i> акробатические упражнения, лазание, ползание</p>
		Подвижные игры	<u>15</u>	<p><i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; <i>играть</i> в подвижные игры;</p> <p><i>развивать</i> навыки общения со сверстниками.</p>
		Подвижные и спортивные игры	<u>29</u>	<p><i>называть</i> правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p><i>знать</i> правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>
			<u>102</u>	

Материально- техническое обеспечение

Спортивный инвентарь

Мультимедийный проектор
Интерактивная доска, экран
Компьютер

Литература:

1. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 1-2классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» .
2. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 3-4классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» .