

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА - ИНТЕРНАТ № 2 Г. АРМАВИРА**

Утверждено
решением педагогического совета протокол №1
от 30.08.2023 года
Председатель



М.И. Зинцова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФГОС 2.2 (Вариант №2)**

По Физической культуре (Адаптивной физической культуре)
Уровень образования (класс): начальное общее, 1 доп. – 5 классы
Количество часов: 606 часов.
Учитель: Ровенская Светлана Анатольевна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся ГКОУ школы-интерната №2 г. Армавира, составленной на основе ФГОС НОО ОВЗ (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1598) и ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023) и утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 30.08. 2023г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету Физическая культура (Адаптивная физическая культура) 2.2 (вариант №2) для 1 доп. -5 класса составлена на основе пособия для учителей общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» («Просвещение» 2021 г.) адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся ГКОУ школы-интерната №2 г. Армавира, составленной в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1598) и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023) и утвержденной решением педагогического совета, протокол № 1 от 30.08. 2023 года.

При разработке содержания рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» использовалась «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича; М. : Просвещение, 2021г., рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

Основными целями курса физкультура:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия; формирование основ гражданской идентичности мировоззрения в соответствии с духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- формирование основ учебной деятельности; создание специальных условий для получения качественного начального общего образования в соответствии с возрастными, типологическими индивидуальными особенностями, особыми образовательными потребностями; развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования.

Задачи курса:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Основные направления коррекционной работы.

Коррекционная направленность курса связана с реализацией ряда условий:

коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка,

насыщение учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);

формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

знакомятся с понятиями основных физических качеств овладевают различными способами ходьбы и бега – с предметами, с ускорением, выпадами и т.д.;

знакомятся с основными принципами закаливания и принципами здорового образа жизни;

осваивают проектную деятельность (учатся определять цели и задачи, составлять план, выбирать средства и способы деятельности, распределять обязанности в паре и группе, оценивать результаты, корректировать деятельность);

учатся следить за своей осанкой и физическим состоянием;

На уроках физкультуры основным способом восприятия учебного материала глухими детьми является слухо-зрительное. «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;

– логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

2. Общая характеристика учебного курса.

Учебный предмет Физическая культура (Адаптивная физическая культура) обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Физическая культура. (Адаптивная физическая культура) как учебный предмет способствует:

в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

В результате изучения физкультуры у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке. Программа составлена с учетом климатических условий края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

3. Место курса в учебном плане

Описание места учебного предмета

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)
в учебном плане:

В первом дополнительном классе - 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю).

В первом классе - 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю).

Во втором классе - 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

В третьем классе - 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

В четвертом классе - 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

В пятом классе - 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Оценка знаний и умений проводится с помощью:

контрольных тестов физических способностей

4. Ценностные ориентиры содержания предмета

Учебный предмет «Физкультура» имеет практико-ориентированную направленность. Его содержание даёт ребёнку представление о физических качествах человека, основах здоровьесберегающих технологиях. Использовать эти знания в разных сферах учебной и внеучебной деятельности (в быту и играх со сверстниками, в трудовой деятельности и т.д.).

Программа по физической культуре открывает большие возможности для того, чтобы вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного решения новых вопросов, учебных и практических задач, воспитания у них самостоятельности и инициативы, привычки и любви к здоровому образу жизни, чувства ответственности, настойчивости в преодолении трудностей.

Практическая деятельность на уроках физкультуры позволяет умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации наиболее продуктивного режима дня.

Продуктивная предметная деятельность на уроках физкультуры является основой формирования познавательных способностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся, стремления активно познавать собственные физические возможности.

В Физической культуре (Адаптивной физической культуре) все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка результата, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте текущей ситуации, добиваться достижения результата и т. д.) предстают в конкретном достижении и тем самым становятся более понятными для детей. Поэтому данный предмет является опорным для формирования системы универсальных учебных действий для глухих обучающихся.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами:

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

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

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

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

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

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

Предметными результатами:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- 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;

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

- 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;
- 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;
- формирование значения 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- получение знаний о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;
- 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;
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения; – способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. К концу обучения учащиеся, в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета Физическая культура (Адаптивная физическая культура) **должны:**

В 1 доп- 1классе:

- знать о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

- научиться строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;

- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки;

- выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

- научиться играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча;

Волейбол: подбрасывание мяча.

Во 2 классе:

– Знать об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

-о способах и особенностях движений и передвижений человека;

- о работе систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

-о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

– Уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В 3 классе:

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

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 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; основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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»;
- 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.
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- организуемые строевые команды и приёмы;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

В 4 классе:

- уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;
 - уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;
 - уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;
 - знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
 - комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;
 - знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы.
- Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

В 5 классе:

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы.

Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения;

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения – соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств).

Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Скоростные – бег 30м, с;

- Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;

- Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;

- Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;

- Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);

- Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)

- Двигательные умения, навыки и способности. Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности. Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура. Адаптивная физическая культура»

1 доп -1 класс - 99 часов

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура.

Двигательный режим ученика 1доп-1 класса. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.

-Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

-Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на повседневную, водные процедуры).

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

Физические упражнения (в процессе урока)

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

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств совместно с педагогом.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений

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

Спортивнооздоровительная деятельность:

1. Легкоатлетические упражнения (35)

1.1. Беговая подготовка (кроссовая подготовка) 12

Развитие координации: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- 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.
- бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах;

Развитие быстроты: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;
- максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка;

Развитие выносливости: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой;
- равномерный 2-3, 6 минутный бег, чередование ходьбы и бега без учета времени

1. 2. Прыжковая подготовка (12)

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- прыжки на месте и с продвижением на одной ноге, потом на другой и на обеих ногах; - прыжки через неподвижную и вращающуюся скакалку на одной и двух ногах; произвольные прыжки в длину с места и с разбега (4-5 шагов), приземляясь на обе ноги;
- произвольные прыжки через небольшую высоту (10-20 см) с 3-4 шагов разбега;
- прыжки с высоты гимнастической скамейки с мягким приземлением.

1.3 Броски большого мяча, метание малого мяча (11)

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- броски большого мяча (до 1 кг) на дальность произвольным способом;
- броски большого мяча (до 1кг) на дальность способом двумя руками из-за головы;
- броски большого мяча (до1кг) на дальность способом двумя руками снизу.

Метание. Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- метание малого мяча в вертикальную цель правой (левой) рукой, стоя лицом по направлению метания;
- метание малого мяча в яму, корзину на расстоянии 3,4,5 метров произвольным способом;
- метание малого мяча на дальность.

2. Гимнастика (14)

2.1 Акробатические упражнения. (Построение и перестроение) (4)

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- построение в колонну и шеренгу по одному с равнением, в колонну по два и по три, в большой и маленький круг;
- передвижение в колонне по одному с перестроением через середину в колонну по два (по три, по четыре), с предметами (флажки, мячи и т.д.) и без предметов, с выполнением заданий (ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп и т.д.);
- выполнение движений по слуховым и зрительным командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» и т.д.

2.2. Прикладная гимнастика (Передвижение по гимнастической стенке (5))

Упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам: - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом; - передвижение по гимнастической стенке вправо и влево произвольным способом.

2.3 Снарядная гимнастика. (Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания) (5)

- лазание по гимнастической скамейке, стоящей на полу, вперед и назад;
- лазание по гимнастической скамейке, стоящей на полу, с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках;
- перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку или горку матов;
- пролезание через гимнастические обручи и прокатыванием впереди себя гимнастического мяча.

3. Подвижные игры (с элементами спортивных игр) (50)

3.1 На материале гимнастики с основами акробатики: 12

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию («Класс, смирно!», «Передача мячей в колоннах», «Море волнуется», «Паровоз», «Иголочка и иголочка», «Совушка и мыши», «Космонавты»).

3.2 На материале лёгкой атлетики: 11

-прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту («С кочки на кочку», «Заяц без логова», «Невод и щука», «Пятнашки», «Попади в цель»)

3.3 На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; 12

Волейбол: подбрасывание мяча 12

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; 3

Общеразвивающие упражнения: (в процессе уроков)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам: - 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;

-комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание

туловища (в стойках и седах);

Развитие координации: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- произвольное преодоление простых препятствий (кубики, скамейка, обруч и т.д.);

- ходьба по гимнастической скамейке (на носках, приставным шагом и т.д.);

- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);

- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам: - 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; - комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: упражнения выполняются сопряжено с педагогом, отраженно, самостоятельно по устной или письменной инструкции, наглядно по табличкам:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги (сгибание – разгибание руг в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки);

- 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);

- поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа;

- комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

2 класс -102 часа

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

2. Способы физической культуры (отдельных часов не выделяется). Выполнение утренней зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче нормативов/

3. Физическое совершенствование (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

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

1. Легкоатлетические упражнения (36 ч)

1.1 Беговая подготовка (кроссовая подготовка) (12).

Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет. Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, Кросс по слабопересеченной местности(+ - до 1 км.) ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный 6-минутный бег. Равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий.

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

1.2. Прыжковая подготовка (12)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты, подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

1.3 Броски большого мяча, метания малого мяча (12)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы. 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.

2. Гимнастика (19ч)

2.1 Акробатические упражнения (8)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» 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. Ранее изученная акробатическая комбинация.

2.2 Спортивная гимнастика (6)

Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, прыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь. Висы на перекладине.

2.3 Прикладная гимнастика (5)

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

3 Подвижные и спортивные игры (47ч)

3.1 Подвижные игры (12)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

3.2 Подвижные игры на основе баскетбола (12)

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча). 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», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

3.3. Подвижные игры на основе волейбола (11)

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

3.4 Подвижные игры на основе футбола (12)

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

3 класс - 102 часа

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

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм тестирования.

3. Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

1. Легкоатлетические упражнения (36ч)

1.1 Беговая подготовка (Кроссовая подготовка) (12)

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. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до (+/- 1 км.) Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 6 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

1.2 Прыжковая подготовка (12)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты, подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

1.3 Броски большого мяча, метания малого мяча (12)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча на дальность из-за головы. 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.

2. Гимнастика (19 ч)

2.1 Акробатические упражнения (8)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» 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. Ранее изученная акробатическая комбинация.

2.2 Снарядная гимнастика (6)

Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь,

прыжок через гимнастического козла. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Висы на перекладине.

2.3 Прикладная гимнастика (5)

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

3. Подвижные и спортивные игры (47ч)

3.1 Подвижные игры (12)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» б : «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

3.2 Подвижные игры на основе баскетбола (12)

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) 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», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

3.3 Подвижные игры на основе волейбола (17)

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

3.4 Подвижные игры на основе футбола (6)

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

4 класс - 102 часа

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков). История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Выполнение утренней зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм тестирования.

3. Физическое совершенствование.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их

регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

1. Легкоатлетические упражнения (33ч)

1.1 Беговая подготовка (кроссовая подготовка) (9)

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. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до (+/-) 1 км. Смешанное передвижение до 1 км. Равномерный, медленный бег до 6 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

1.2. Прыжковая подготовка (12)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты, подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

1.3 Броски большого мяча, метания малого мяча (12ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы 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.

2. Гимнастика (22ч)

2.1 Акробатические упражнения (11)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» 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. Ранее изученная акробатическая комбинация.

2.2 Снарядная гимнастика (6)

Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Висы на перекладине.

2.3 Прикладная гимнастика (5)

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

3. Подвижные и спортивные игры (47ч)

3.1 Подвижные игры (12)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

3.2 Подвижные игры на основе баскетбола (12)

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) 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», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

3.3 Подвижные игры на основе волейбола (17)

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Поддача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

3.4 Подвижные игры на основе футбола (6)

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

5 класс - 102 часа

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков) Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется) Выполнение утренней зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм тестирования

3. Физическое совершенствование.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

1. Легкоатлетические упражнения (36ч)

1.1 Беговая подготовка. (Кроссовая подготовка) (12)

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 с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под зрительные и звуковые сигналы. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Смешанное передвижение до (+/-)1 км. Равномерный, медленный бег до 6 мин. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

1.2 Прыжковая подготовка (12)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину с разбега на результат (зона отталкивания 60-70 см) прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60- 70 см в полосу приземления шириной 30 см. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты, подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

1.3 Броски большого мяча, метания малого мяча (12)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. метание малого мяча на дальность из-за головы. 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.

2. Гимнастика (19)

2.1 Акробатические упражнения (8)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Группировка. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.

2.2 Снарядная гимнастика (6)

Лазанье по гимнастической стенке и канату; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического козла. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом); ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг с прискоком; приставные шаги. Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке.

2.3 Прикладная гимнастика (5)

Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

3. Подвижные и спортивные игры (47ч)

3.1 Подвижные игры (в процессе урока, пройденный материал)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

3.2 Подвижные игры на основе баскетбола (12) Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча), Вырывание и выбивание мяча, Стойка и перемещения игрока в защите и нападении, Повороты с мячом на месте, Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

3.3 Подвижные игры на основе волейбола (23) Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

3.4 Подвижные игры на основе футбола (12)

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

7. календарно-тематическое планирование

Тематическое планирование 1 дополнительный -1 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	99	
	Знания о физической культуре	в процессе уроков (теория)	Осваивать Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции;
	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков (теория)	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы Для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	в процессе уроков (теория)	Овладение правила личной гигиены, режим дня, требования к одежде и обуви для занятий физкультурой и спортом. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
1	Легкая атлетика	35	Овладение понятиями: бег, ходьба, скорость, выносливость, гибкость, координация, равновесие, название снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
1.1	Беговая подготовка (кроссовая подготовка)	12	
1.2	Прыжковая подготовка	12	
1.3	Броски большого мяча, метание малого мяча	12	
2	Гимнастика	14	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; что такое осанка.
2.1	Акробатические упражнения (Построение и перестроение)	4	
2.2	Прикладная гимнастика	5	
2.3	Снарядная гимнастика	5	
3	Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	50	Выполнять инструкцию. По ТБ. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	Освоение навыков ходьбы, бега, прыжков, метания, бросания. Развитие скоростно-силовых,

			<p>координационных способностей, выносливости и гибкости.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов	102	
	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы
	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	Для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое закаливание.
1	Легкоатлетические упражнения	36	
1.1	Беговая подготовка (кроссовая подготовка)	12	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
1.2	Прыжковая подготовка	12	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. 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.
1.3	Броски большого мяча, метание малого мяча	11	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
	Гимнастика	19	

1.1.	Акробатические упражнения	8	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.; что такое осанка.
1.2	Снарядная гимнастика.	6	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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
1.3	Прикладная гимнастика	5	
3	Подвижные и спортивные игры	47	
3.1	Подвижные игры	12	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.
3.2	Подвижные игры на основе баскетбола	12	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
3.3	Подвижные игры на основе волейбола	11	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
3.4	Подвижные игры на основе футбола	12	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов	102	

	испытаний(тестов) и нормативов		
	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы Для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое закаливание.
	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
1	Легкоатлетические упражнения	36	
1.1	Беговая подготовка (кроссовая подготовка)	12	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
1.2	Прыжковая подготовка	12	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. 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.
1.3	Броски большого мяча, метание малого мяча	12	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
2.	Гимнастика	19	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и
2.1	Акробатические упражнения	8	

			комбинаций.; что такое осанка.
2.2	Снарядная гимнастика.	6	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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
2.3	Прикладная гимнастика	5	
3	Подвижные и спортивные игры	47	
3.1	Подвижные игры	12	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.
3.2	Подвижные игры на основе баскетбола	12	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
3.3	Подвижные игры на основе волейбола	17	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
3.4	Подвижные игры на основе футбола	6	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов	102	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы
	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое закаливание.
	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	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	Легкая атлетика	33	
1.2	Беговая подготовка (кроссовая)	9	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять

			характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
1.3	Прыжковая подготовка	12	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. 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.
1.4	Броски большого мяча, метания малого мяча	12	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
1.	Гимнастика	22	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; что такое осанка.
1.1.	Акробатические упражнения	11	
1.2	Снарядная гимнастика.	6	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. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
1.3	Прикладная гимнастика	5	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения

			контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
3	Подвижные и спортивные игры	47	.
3.1	Подвижные игры	12	Осваивать универсальные умения в 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.
3.2	Подвижные игры на основе баскетбола	12	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)
3.3	Подвижные игры на основе волейбола	17	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. игра в «Пионербол»
3.4	Подвижные игры на основе футбола	6	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
I	Физическое совершенствование. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов	102	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы Для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое закаливание. 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
	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
1	Легкоатлетические упражнения	36	
1.2	Беговая подготовка (кроссовая)	12	Описывать технику беговых упражнений.

			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
1.3	Прыжковая подготовка	12	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. 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.
1.4	Броски большого мяча, метание малого мяча	12	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.
2.	Гимнастика	19	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»
2.1	Акробатические упражнения	8	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
1.2	Снарядная гимнастика.	6	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений.
1.3	Прикладная гимнастика	5	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать

			универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
3	Подвижные и спортивные игры	47	
3.1	Подвижные игры	Пройденный материал в процессе уроков	Воспроизводить универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Воспроизводить 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
3.2	Подвижные игры на основе баскетбола	12	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»)
3.3	Подвижные игры на основе волейбола	23	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. игра в «Пионербол»
3.4	Подвижные игры на основе футбола	12	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Печатные пособия учебник «Физическая культура» 1 — 4 классы:

учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях –5-е изд.– М.: Просвещение, 2021 г. 176 с.

Технические средства обучения видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

мультимедийный компьютер

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика: стенка гимнастическая

козел гимнастический

перекладина гимнастическая

канат для лазания, с механизмом крепления

мост гимнастический подкидной
скамейка гимнастическая жесткая
коврик гимнастический
маты гимнастические
мяч набивной (1 кг)
мяч малый (теннисный)
обруч гимнастический

Легкая атлетика:

конусы разметочные
рулетка измерительная (5м)
мячи для метания

Подвижные и спортивные игры:

комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
мячи баскетбольные
сетка волейбольная
мячи волейбольные
сетка для ворот мини-футбола
мячи футбольные
насос для мячей, фишки

Помещения:


спортивный зал, зоны рекреации, кабинет учителя

Средства доврачебной помощи:

аптечка медицинская

СОГЛАСОВАНО:

Протокол №1 заседания МО
учителей технологии
ГБОУ школы интерната №2
Г. Армавира
от 29 августа 2023г.
Руководитель МО


/О.М.Тибякина/

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР
29 августа 2023г.


/С.А.Баляева/