

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Муханово муниципального района
Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 92-ОД от 15.08.2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(полное наименование)

1-4

(классы)

базовый

(уровень обучения)

4 года

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры
Ф.И.О. Харьков Г. Ю.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Алена С.В.

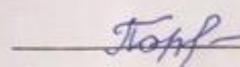
Дата: 15.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 15.08.2019 г.

Председатель ШМО:

 Пономарева Т.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 1-4 классы для обучающихся с ЗПР составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта,
- примерной программы основного общего образования по физической культуре
- авторской Рабочей программы по физической культуре В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на использование **учебника Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2014.**

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре — это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы начального общего образования.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, *гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.*

Задачи:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
6. *осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);*
7. *улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.*

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

В начале и в конце учебного года проходит мониторинг уровня физической подготовленности в количестве – 4 заданий (бег 30 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища за 30 секунд (девочки), количество раз). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, доброжелательно 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.

Метапредметные результаты

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

- 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;
- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты по разделам программы

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1-2 класс:

• 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;

3-4 класс:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

1-2 класс:

·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.

3-4 класс:

·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

1-2 класс:

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

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

3-4 класс:

·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

1-2 класс:

·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

3-4 класс:

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1-2 класс:

·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы;

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 8 минут; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-6 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с

места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой; толкать и метать мяч массой 1 кг двумя руками снизу, из-за головы; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч) на расстоянии 6 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предмета и с предметами; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату; выполнять кувырок вперед, назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на стопку матов; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку стоя на месте.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение; играть в «Перестрелку», мини-баскетбол.

3-4 класс:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

· выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

· выполнять организующие строевые команды и приёмы;

· выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

· выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

· выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

· выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1-2 класс:

· сохранять правильную осанку;

· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

· играть в мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол

3-4 класс:

оптимальное телосложение;

· выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

· играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

· выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

1-2 класс

История зарождения физической культуры и первых соревнований

Современные Олимпийские игры

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Органы чувств

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей

Личная гигиена

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)

Органы дыхания

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках

Органы пищеварения

Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника

Вода и питьевой режим

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов

Спортивная одежда и обувь

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Первая помощь при травмах

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

3-4 класс

Что такое физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закалывающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе

Сердце и кровеносные сосуды

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями

Закаливание

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система

Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.

Рекомендации, как беречь нервную систему

Пища и питательные вещества

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Тренировка ума и характера

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Самоконтроль

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

1-2 класс

Овладение знаниями

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, 3-4 класс: с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Группировка; перекувырки в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях (1 класс)

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекувырок вперед в упор присев; кувырок в сторону (2 класс)

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей

Упражнения в висях стоя и лежа; В висях спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых висов на согнутых руках; подтягивание в висях лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висях на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на концы, бревне, гимнастической скамейке

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку (1 класс)

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату (2 класс)

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей

Перелезание через гимнастического коня

Освоение навыков равновесия

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки (1 класс)

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. (2 класс)

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону (1 класс)

III позиция ног, танцевальные шаги польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой (2 класс).

Освоение строевых упражнений.

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» (1 класс)

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» (2 класс)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

3-4 класс

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей

Перекувырки в группировке с последующей опорой

руками за головой; 2—3 кувырок вперед; стойка

на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов (3 класс)

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекувырком стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов (4 класс)

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей

совершенствование техники висов и упоров, пройденных во 2 классе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке (3 класс).

Вис за весом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. (4 класс).

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня (3 класс).

Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия (4 класс).

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед (3 класс)

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) (4 класс).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг (3 класс).

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев (4 класс).

Освоение строевых упражнений.

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» (3 класс).

Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом (4 класс)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Лёгкая атлетика.

1-2 класс

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

3-4 класс

Овладение знаниями

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей

Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

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 звуковые и световые сигналы

Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) Бег с ускорением от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Эстафеты с прыжками на одной ное (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди надальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х15 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Подвижные и спортивные игры.

1-2 класс

Овладение знаниями

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве

«К своим флажкам»

«Два мороза»

«Пятнашки»

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве

«Прыгающие воробушки»

«Зайцы в огороде»

«Лисы и куры»

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей

«Кто дальше бросит»

«Точный расчет»

«Метко в цель»

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге (1 класс).

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

«Играй, играй, мяч не теряй»

«Мяч водящему»

«У кого меньше мячей»

«Школа мяча»

«Мяч в корзину»

«Попали в обруч»

Подвижные игры на основе баскетбола

1 класс

Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Броски мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте

2 класс

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Броски в щит и в кольцо.

3 класс

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

4 класс

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

Тактические действия в защите и нападении

Кроссовая подготовка

1 -2 класс

Бег по пересеченной местности;

Равномерный бег до 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьбы -100м)

3 класс

Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба – 100м);

4 класс

Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100м)

Тематическое планирование

1 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знание о физической культуре	5	
2.	Легкая атлетика.	29	
3.	Подвижные и спортивные игры	29	
4.	Гимнастика с основами акробатики	24	
5.	Лыжные гонки	12	
	Итого:	99	

2 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	5	
2.	Легкая атлетика	27	
3.	Подвижные и спортивные игры	31	
4.	Гимнастика с основами акробатики	27	
5.	<i>Лыжные гонки</i>	12	
	Итого:	102	

3 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	4	
2.	Легкая атлетика	27	
3.	Подвижные и спортивные игры	39	
4.	Гимнастика с основами акробатики	20	
5.	<i>Лыжные гонки</i>	12	
	Итого:	102	

4 класс

№	Название раздела (темы)	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	4	
2.	Легкая атлетика	27	
3.	Подвижные и спортивные игры	39	
4.	Гимнастика с основами акробатики	20	
5.	<i>Лыжные гонки</i>	12	
	Итого:	102	