Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на МО  «Физическая культура и ОБЖ»  Протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2017 г.  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Иванова Н.Н. | СОГЛАСОВАНО  на методическом совете  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_2017 г.  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Александрова Н.А. | Утверждаю  Директор МБОУ «Зыковская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Загородний Е.И.  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_2017 г. |

**Рабочая программа**

пофизической культуре для 1-4 класса (вариант 6.1)

(срок реализации программы 4 года)

Составлена на основе Программы курса «Физическая культура» 1 – 4 классы / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2012

Программу составила Иванова Наталья Николаевна

с. Зыково

2017г.

# Пояснительная записка.

**Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата** (вариант 6.1), разработана на базе основополагающих **до кументов современного российского образования.**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования

и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с огра ниченными возможностями здоровья».

- Рабочая программа «Физическая культура», авторы: Лях В.И.

Учебно-методический комплекс «Школа России». Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И., 1-4 классы Издательство: «Просвещение», 2014.

- Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Ка- веркина. – М.: Дрофа, 2014.

Данная адаптированная образовательная программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает особенности психофизического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), содержит требования к организации учебных занятий по предмету и составлена в соответствии с принципами коррекционной педагогики.

**Цель реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА (вариант 6.1)** - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучаю- щихся с НОДА, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА предусматривает решение следующих основных **задач:**

* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, лич- ностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с НОДА;
* достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых уста- новок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяе- мых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и воз- можностями обучающегося с НОДА, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
* становление и развитие личности обучающегося с НОДА в её индивидуальности, самобыт- ности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
* создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребно- стей обучающихся с НОДА;
* обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
* обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
* выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с НОДА, через организа- цию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной рабо- ты, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, сек- ций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
* использование в образовательном процессе современных образовательных технологий дея- тельностного типа;
* предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

**Общая характеристика курса**

**Основные принципы реализации программы:**

* направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемо- го за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных си- стемах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях ак- тивного отдыха и досуга;
* вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учеб- ного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их инди- видуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической осна- щенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
* дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от из- вестного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материа- ла, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
* достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообу- словленности изучаемых явлений и процессов.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности обучающегося с НОДА посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания обучающихся с НОДА:**

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболева- нием;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазо-

на функциональных возможностей физиологических систем организма;

- повышение физической и умственной работоспособности; закаливание и повышение сопро- тивляемости защитных сил организма;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упраж- нений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания

# Тематическое планирование уроков физической культуры для обучающихся с НОДА предусматривает:

* Частичное выполнение учебной программы в соответствии с возможностями обучающегося с НОДА.
* Сокращение числа и объема учебных заданий с акцентированием внимания на главных, ключевых темах, понятиях.
* Альтернативное замещение трудновыполнимых заданий.
* Предоставление выбора объекта изучения в рамках одной темы.
* Планирование предусматривает включение разделов (модулей), обеспечивающих коррекционно-развивающую направленность образования.

# Классификация физических упражнений в программе несколько изменена:

* + в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.
  + не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

**Весь материал условно разделён на следующие разделы**: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

**Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»** составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции поздно-тонических реакций в локомоторное- статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно- восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

**Раздел «Прикладные упражнения»** направлен на формирование локомоторно- статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

**Из подвижных игр** в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказаны к занятиям тем или упражнений, учитывая что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

-упр. с длительным статическим напряжением

-упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)

-упр., развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)

-формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)

-наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом – ортопедом.

# Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

(вариант 6.1) задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, на- ходят своѐ отражение в структуре и содержании образования.

Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

-обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

-требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Про- грамме, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

-необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе спе- циализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;

-индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;

-обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.

# Результаты освоения курса «Физическая культура»

# Личностные результаты

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

# Метапредметные результаты:

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

# Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. **Содержание курса**

# Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

*Дыхательные упражнения.*В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

*Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.*

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.* Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

*Упражнения для расслабления мышц.* Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

*Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.*

Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

*Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.* В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и

размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

*Упражнения для формирования равновесия.* Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид.коррекция).

*Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.* Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по орентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

# Раздел. Прикладные упражнения.

*Построения и перестроения.* Построение в шеренгу с равнением по канату(черте).

Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

*Ходьба и бег.* Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

*Прыжки.* Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5

-2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

*Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

*Упражнения с флажками.* Правильное удержание флажка. Помахивание одним

флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

*Упражнения с обручами.* Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

*Упражнения с гимнастическими палками.* Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой.

Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

*Упражнения с большими мячами.* Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

*Упражнения с малыми мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

*Метания, передача предметов и переноска грузов.* Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально.

Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

# Подвижные игры.

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки»,

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит»,

«Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 1класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль |
|  |  | 99 |  |  |  |
| 1 | **Игры** | 12 | 12 | 6 по10мин |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 14 |  |  |  |
| 2.1 | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Презентация: пища и питательные вещества. Беседа: понятие о физическом состоянии и самочувствии.* | 7 | 7 | 3 по 10мин | 3 по 20мин |
| 2.2 | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. *Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.* | 3 | 3 | 1 по 10мин | 1 – 20мин |
| 2.3 | Метание малого мяча с места на дальность. | 4 | 4 |  |  |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 16 |  |  |  |
| 3.1 | Акробатика. Строевые упражнения.  Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперёд.Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», в колонну по одному. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Физические упражнения для утренней гимнастики. Влияние физической культуры на здоровье. Упражнения для физкультминуток. Физические* *упражнений для профилактики нарушений зрения. Современные Олимпийские игры.* | 7 | 7 | 6 по 10мин | 2 по 20мин |
| 3.2 | Висы. Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Физические упражнения для утренней гимнастики.* | 3 | 3 | 1 - 10мин | 1 - 20мин |
| 3.3 | Гимнастические упражнения прикладного характера: Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. Прыжки через скакалку. *Презентация: правила личной гигиены. Измерение роста, массы тела, пульса. Презентация: основные внутренние органы.* | 6 | 6 | 3 по 10мин | 2 по  15мин |
| 4 | **Элементами баскетбола.** Школа мяча. Передача и ловля мяча. Ведение на месте, шагом. Ведение мяча с заданием. Работа в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. *Физические упражнения для физкультминуток. Презентация: вода и питьевой режим. Беседа: работа сердца.* | 6 | 6 | 3 по 10мин | 2 по 15мин |
| 5 | **Лыжная подготовка**  *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви. Беседа: простейшие навыки контроля самочувствия.* Переноска и надевание лыж. Строевые команды.Скользящий шаг**.** Ступающий шаг**.** Подъем «лесенкой»**.** Спуск в основной стойке**.** Попеременный двухшажный ход**.** Развитие выносливости 1 км. | 20 | 20 | 3 по 10мин |  |
| 6 | **Подвижные игры.** | 6 | 6 |  |  |
| 7 | **Элементы баскетбола.**  Школа мяча. Передача и ловля мяча. Ведение на месте, шагом. Ведение мяча с заданием. Работа в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. *Презентация: укрепление сердца с помощью физическими упражнениями.* | 12 | 12 | 1 – 10мин |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика** | 13 |  |  |  |
| 7.1 | Бег. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Техника безопасности на уроках. Беседа: тестирование физических качеств.* | 6 | 6 | 2 по 10мин | 3 по 20мин |
| 7.2 | Прыжки.В длину с места*.* Разновидности прыжков.  *Измерение пульса до и после занятий.* | 3 | 3 | 1 – 10мин | 1 – 20мин |
| 7.3 | Метание малого мяча с места на дальность. | 4 | 4 |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль | Контроль обуч. С ОВЗ |
|  |  | 102 |  |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 14 | 14 |  |  |  |
| 1.1 | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Что такое физическая культура, как и когда, возникла.* | 7 | 7 | 2 по 10мин | 3 по 20мин. | Работа с учебниками: «Что такое физическая культура, как и когда, возникла», «Строение тела» |
| 1.2 | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Строение тела.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
| 1.3 | Прыжок в длину в длину с места.  *Современные Олимпийские игры.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Элементы баскетбола. Подвижные игры.** *Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Измерение пульса до и после занятий.* | 10 |  | 2 по 10мин |  | Правила игр. |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 | 18 |  | 7 |  |
| 3.1 | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, колонну. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», в колонну по одному. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин |  | Реферат: «Страховка» |
| 3.2 | **Акробатика.** | 8 | 8 |  |  |  |
|  | Стойка на лопатках. *Физические упражнения для утренней гимнастики.* |  |  | 10мин | 1 – 10мин | Презентации на темы: Режим дня. Личная гигиена. Правильное питание. |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Физические упражнения для физкультминуток. Закаливание.* |  |  | 2 по 10мин | 1 – 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. *Осанка человека. Физические* *упражнений для профилактики нарушений осанки. Стопа человека. Физические* *упражнений для профилактики нарушений плоскостопия.* |  |  | 2 по 10мин | 1 – 20мин |
| 3.3 | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Режим дня. Личная гигиена. Правильное питание.* | 3 | 3 | 10мин | 1 – 15мин |
| 3.4 | **Гимнастические упражнения прикладного характера:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. Прыжки через скакалку. Пресс за 30сек. *Физические* *упражнений для профилактики нарушений зрения.* | 5 | 5 | 10мин | 3 – 15мин | Физические упражнений для профилактики нарушений зрения. |
| 4 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Тестирование физических качеств.* | 5 | 5 | 10мин |  | Правила игр. |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 21 |  |  | 5 |  |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.* |  |  | 10мин |  | Творческая работа: Современные лыжники. |
|  | Скользящий шаг |  |  |  | 1 |
|  | Ступающий шаг |  |  |  |  |
|  | Подъем «лесенкой» |  |  |  | 1 |
|  | Спуск в основной стойке |  |  |  | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход |  |  |  | 1 |
|  | Торможение «плугом» |  |  |  |  |
|  | Развитие выносливости 1 км. |  |  |  | 1 |
| 6 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Скелет и мышцы человека.* | 16 |  | 10мин |  | Мышцы человека. |
| 7 | **Лёгкая атлетика** | 17 |  |  | 7 |  |
| 7.1 | **Прыжок** в длину с места, в высоту*.* | 5 | 5 |  | 2 по 15мин |  |
| 7.2 | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.* | 8 | 8 | 10мин | 3 по 20мин. | Доклад: Развитие физических качеств |
| 7.3 | **Метание** малого мяча с места на дальность, бросок набивного мяча. | 4 | 4 |  | 2 по 15мин |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль |
|  |  | 102 |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* | 8 | 8 | 10мин | 3 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места. *Современные Олимпийские игры.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Основные двигательные качества.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Подвижные игры. Элементы баскетбола.** *Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.* | 9 |  | 10мин |  |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 |  |  | 8 |
|  | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие гибкости. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | **Акробатика.** |  |  |  |  |
|  | Стойка на лопатках. *Правильное питание.* | 4 | 4 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Правила личной гигиены.* | 5 | 5 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Мост из положения лёжа на спине. *Оценка основных двигательных качеств.* | 2 | 2 | 10мин | 1- 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Развитие гибкости – наклон вперед сидя на полу. *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.* | 3 | 3 |  | 2 – 20мин |
|  | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. *Физические упражнения для УГГ.* | 1 | 1 |  | 1 – 15мин |
|  | **Лазание, упражнения в равновесии:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. *Физические упражнения физкультминуток.* | 1 | 1 |  | 2 – 20мин |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 26 |  |  | 7 |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий. Требования к одежде и обуви.* |  |  | 10мин |  |
|  | Подъем «лесенкой» |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Спуск в основной стойке |  |  |  | 1 – 10мин |
|  | Скользящий шаг |  |  |  | 1 – 20мин |
|  | Одновременный бесшажный ход |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Попеременный двухшажный ход. Контрольные нормативы – 1км. |  |  |  | 2 – 20мин |
|  | Торможение «плугом» |  |  |  | 1 – 15мин |
|  | Игры на лыжах. |  |  |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе (без лыж) |  |  |  |  |
| 5 | **Подвижные игры:** пионербол;элементы баскетбола. *Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Измерение длины и массы тела. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.* | 19 |  | 5 по 10мин |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* Развитие физических качеств – пресс за 30 сек. | 7 | 7 | 10мин | 4 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места*.* Прыжки через скакалку. | 5 | 5 | 10мин | 3 по 15мин |
|  | Метание: малого мяча с места на дальность, бросок набивного мяча. | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 4 класса**

Теоретический материал распределила на весь учебный год и проводится в течение 10 – 20 минут.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование разделов и тем | Всего часов | Практика | Теория | Контроль | Контроль обуч. С ОВЗ |
|  |  | 102 |  |  |  |  |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  |  |  |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м. *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Современные Олимпийские игры.* | 8 | 8 | 2 по 10мин | 3 по 20мин. | Доклад: «Работа органов дыхания и ССС» |
|  | Прыжок в длину с разбега, в высоту, в длину с места. *Приемы закаливания.* | 4 | 4 | 10мин | 2 по 15мин |
|  | Метание малого мяча в цель и с места на дальность, набивного мяча. *Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы.* | 3 | 3 | 10мин | 2 по 15мин |
| 2 | **Э**лементы баскетбола. *Правила проведения и безопасность.* Развитие физических качеств (пресс, скакалка). *Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.* | 9 |  | 2 по 10мин | 2 по 20мин | Правила игры в баскетбол. |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатика** | 18 |  |  | 6 |  |
|  | **Строевые упражнения.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Развитие гибкости. *Правила предупреждения травматизма во время занятий.* | 2 | 2 | 10мин | 1 – 10мин | Творческая работа: «Знаменитые гимнасты» |
|  | **Акробатика.** |  |  |  |  | Доклад: «Первая помощь», «Составление режима дня». |
|  | Стойка на лопатках. *Первая помощь.* | 4 | 4 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | 2– 3 кувырка вперёд. *Приемы измерения пульса.* | 5 | 5 | 10мин | 1 – 10мин |
|  | Мост из положения лёжа на спине. *Составление режима дня.* | 2 | 2 | 10мин | 1- 10мин |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 3 | 3 |  | 1 – 20мин |
|  | **Висы.** Вис стоя сзади, вис лёжа, вис лежа сзади и вис согнув ноги. Подтягивания в висе. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня | 1 | 1 |  | 1 – 15мин |
|  | **Лазание, упражнения в равновесии:** Ходьба приставными шагами по скамейке. Лазание по наклонной скамейке на коленях, в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 1 |  | 1 – 20мин |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 27 |  |  | 7 |  |
|  | Переноска и надевание лыж. Строевые команды. *Правила предупреждения травматизма во время занятий, требования к одежде и обуви.* | 1 | 1 | 10мин |  | Реферат: техника безопасности во время занятий; правильный подбор одежды. Презентация: передвижение ПДХ и ОБХ. |
|  | Подъем «лесенкой» | 3 | 3 |  | 1 – 10мин |
|  | Спуск в основной стойке | 3 | 3 |  | 1 – 10мин |
|  | Одновременный бесшажный ход | 5 | 5 |  | 1 – 20мин |
|  | Скользящий шаг | 4 | 4 |  | 1 – 15мин |
|  | Попеременный двухшажный ход | 5 | 5 |  | 1 – 20мин |
|  | Торможение «плугом» | 3 | 3 |  | 1 – 15мин |
|  | Развитие выносливости | 1 | 1 |  | 1 – 20мин |
|  | Игры на свежем воздухе (без лыж) | 2 | 2 |  |  |
| 5 | **Подвижные игры. Пионербол. Элементы баскетбола.** Прыжки через скакалку. *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.* | 18 |  | 4 урока по 10мин | 1 – 10-15 мин |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика** | 15 |  |  | 9 | Беседа: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью*.* |
|  | **Бег**. Бег с максимальной скоростью (30 м). Развитие выносливости – бег 1000м. Челночный бег 3 по 10м *Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.* Развитие физических качеств. | 6 | 6 | 10мин | 4 по 20мин. |
|  | Прыжок в высоту с разбега, в длину с места*. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* | 6 | 6 | 10мин | 3 по 15мин |
|  | Метание малого мяча с места на дальность, набивного мяча. *Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.* | 3 | 3 | 10мин | 3 по 15мин |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

# Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Рабочие программы ФГОС. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха– М.: Просвещение, 2014.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.

Рабочая программа по физической культуре

# Дополнительная литература для учителя

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей (методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»)

**Учебно-практическое оборудование** Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные К

Палка гимнастическая Скакалка детская

Мат гимнастический Гимнастический подкидной мостик Кегли

Обруч пластиковый детский Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

# Средства первой помощи

Аптечка