

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»

СОГЛАСОВАНО

Методист

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Макиенко Е.А.

Протокол № 53

«31»августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Тиунова М.В.

Приказ №01-05-218

«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2.)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Программа составлена на основе:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ. От 29.12.2012г. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)

Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Примерной программы воспитания.

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития (Вариант 7.2) МБОУ «Ермаковская СШ №2».

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Обучающиеся с ЗПР – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной само регуляции. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться

совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Место предмета в междисциплинарной программе

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ермаковская СШ №2», урок физической культуры в начальных классах проводится три раза в неделю, 1 класс 99 часов, в 2- 4 классах 102 часа в год. Срок реализации программы: 2020 – 2022 учебный год.

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания по физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

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

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

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь» похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах

различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Легкая атлетика

Беговые упражнения Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковые упражнения: Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча: Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого

мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры: «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организуемые команды и приемы

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

Акробатические упражнения Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед, руки в стороны. Упор присев – в упор лежа – упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов

Снарядная гимнастика: Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

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

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Легкая атлетика

Беговые упражнения

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

быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковые упражнения Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много скоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.

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

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них. Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча на месте и в движении.

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

Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

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

Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу

внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов. Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в виси сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двух шажный ход, чередование одновременного двух шажного с попеременным двух шажным.

Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета.

Круговая эстафета. Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игры: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковые упражнения Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Много скоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча.

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

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

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

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

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

Акробатические упражнения Перекаты в группировке. Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад.. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок с взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами

по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры: «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

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

Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Содержание разделов.

1 класс

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры	31
5	Лыжи	11
6	Итого	99

2 класс

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры	31
5	Лыжи	11
6	Итого	102

3 класс

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	40
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры:	30
5	Лыжи	11
6	Итого	102

4 класс

№	Наименование тем и разделов	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий

2	Легкая атлетика	39
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры	30
5	Лыжи	12
6	Итого	102

Оценивание успеваемости учащихся 1 – 4 классов на уроках физической культуры

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении и прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (беге, прыжках, метание, бросках, ходьбе) необходимо учитывать результат: в секундах, количестве, длине и высоте. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы учащихся по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Календарно-тематическое планирование 1 класс с детьми ОВЗ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Основы знаний «Значение физических упражнений для здоровья человека»	1		
2	Строевые упражнения выполнение команд «Разомкнись», «Сомкнись»	1		
3	Высокий старт. Основная стойка	1		
4	Высокий старт. Техника бега с параллельной постановкой стоп	1		
5	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1		
6	Челночный бег. Представление понятия.	1		
7	Челночный бег. Техника поворота у ориентира	1		
8	Стартовая диагностика	1		
9	Способы метания мяча на дальность	1		
10	Тестирование метание мяча на дальность	1		
11	Передача, пас мяча. Значение его в спортивных играх с мячом	1		
12	Спортивная игра Футбол	1		
13	Футбольные упражнения в парах	1		
14	Прыжок в длину с разбега, техника разбега и отталкивания опорной ноги	1		
15	Прыжок в длину с разбега, техника приземления на обе ноги	1		
16	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		
17	Физические качества человека и способы их развития	1		
18	Тестирование метание мяча на точность	1		
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
20	Коррекционная подвижная игра «Запрещенное движение»	1		
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1		
22	Прыжок в длину с места, техника отталкивания и вынос рук	1		
23	Прыжок в длину с места, техника приземления на обе ноги	1		
24	Тестирование прыжка в длину с места	1		
25	Тестирование вис на время	1		
26	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см.с мягким приземлением на обе стопы в заданное место	1		

27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития	1		
28	Основы знаний. «Значение физических упражнений для здоровья человека»	1		
29	Кувырок вперед. Техника выполнения	1		
30	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку	1		
31	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения	1		
32	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза, в вертикальное положение	1		
33	Стойка на лопатках. Техника упора руками в поясницу	1		
34	Стойка на лопатках. Техника удерживания вертикального положения	1		
35	Гимнастический «Мост». Техника выполнения	1		
36	Гимнастический «Мост» техника удержания положения до 10с.	1		
37	Стойка на лопатках, «Мост» совершенствование	1		
38	Упражнения на равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ног	1		
39	Упражнения для развития пространственной ориентаций: принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по заданию учителя	1		
40	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения	1		
41	Упражнения скакалкой , прыжки на месте. Координация работы рук и ног	1		
42	Упражнения с скакалкой, Совершенствование	1		
43	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения	1		
44	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см с в заданное место	1		
45	Вращение обруча. Техника выполнения	1		
46	Вращение обруча. Совершенствование упражнения	1		
47	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без контроля зрения по ориентирам учителя	1		
48	Простые висы на перекладине гимнастической стенке прямым и обратным хватом	1		
49	Простые висы на перекладине гимнастической стенке Вис с согнутыми ногами; вис на согнутых руках	1		
50	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку	1		
51	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
52	Переход в колонне по одному, с лыжами в руках к месту проведения занятий. Одевание и снятие лыж	1		
53	Техника «ступающего шага» ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок	1		

54	Техника «ступающего шага» ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок	1		
55	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах	1		
56	Техника «ступающего шага» скоординированная работа рук и ног при движении на лыжах	1		
57	Техника «ступающего шага» перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу	1		
58	Повороты на месте «переступанием», вокруг пяток лыж	1		
59	Техника «скользящего шага» поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией толчка палочками	1		
60	Техника «скользящего шага» движение по лыжне с помощью палок	1		
61	Техника поворота на месте «махом» на 180 градусов	1		
62	Техника «скользящего шага» сгибание маховой ноги в колени и вынос вперед	1		
63	Техника «скользящего шага» перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение	1		
64	Техника спуска с учебного склона в основной стойке	1		
65	Техника группировки при падении во время спуска	1		
66	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке	1		
67	Техника поворота в движении на лыжах, «переступанием»	1		
68	Техника «попеременно двухшажного хода»	1		
69	Общеразвивающие упражнения с скакалкой, на месте и с продвижением вперед	1		
70	Ориентация в пространстве. Шаг вперед, назад, влево, вправо, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами	1		
71	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках	1		
72	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	1		
73	Комплекс упражнений на Фитболах развитие силы мышц спины и живота	1		
74	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений	1		
75	Зачет. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	1		
76	Основы знаний. Значение правильной осанки при ходьбе	1		
77	Ходьба со сменой положения рук, вперед, вверх, с хлопками и т.д.	1		
78	Упражнения беге. Бег с высоким подниманием бедра и	1		

	захлестыванием голени назад			
79	Как возникли первые соревнования	1		
80	Виды передвижения	1		
81	Режим дня, утренняя зарядка	1		
82	Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Техника бега по дистанций	1		
83	Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Координация работы рук и ног в беге	1		
84	Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Техника ускорения и финиширования	1		
85	Прыжки в длину с прямого разбега. Техника разбега и отталкивания	1		
86	Прыжки в длину с прямого разбега Скоординированная работа частей тела во время фазы полета	1		
87	Прыжки в длину с прямого разбега Техника приземления на обе стопы	1		
88	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега и отталкивания	1		
90	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Координация частей тела	1		
91	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника приземления на обе стопы	1		
92	Промежуточная аттестация	1		
93	Метание малого мяча на дальность с одного шага. Основная стойка, техника шага и замаха	1		
94	Метание малого мяча на дальность с одного шага. Техника броска, траектория полета мяча	1		
95	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
96	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
97	Метание малого мяча на заданное расстояние и цель по заданию учителя	1		
98	Зачет. Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1		
99	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Подведение итогов четверти и учебного года	1		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Основы знаний «Предупреждение травм во время занятий физической культурой»	1		
2	Строевые упражнения .Перестроение из одной шеренги в две	1		
3	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1		
4	Челночный бег. Представление понятия.	1		
5	Челночный бег. Техника поворота у ориентира	1		
6	Стартовая диагностика	1		
7	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1		
8	Тестирование метание мяча на дальность	1		
9	Спортивная игра, Футбол. Правила игры	1		
10	Техника паса в Футболе	1		
11	Техника удара по мячу в Футболе	1		
12	Футбольные упражнения в парах	1		
13	Прыжок в длину с разбега, техника разбега и отталкивания	1		
14	Прыжок в длину с разбега, техника приземления на обе ноги	1		
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель	1		
16	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
18	Частота сердечных сокращений, пульс. Способы его измерения	1		
19	Тестирование подъем туловища, из положения лежа за 30 сек.	1		
20	Прыжок в длину с места, техника отталкивания и вынос рук	1		
21	Прыжок в длину с места, техника приземления на обе ноги	1		
22	Тестирование прыжка в длину с места	1		
23	Тестирование подтягивания на перекладине и сгибание рук в упоре лежа	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Броски и ловля мяча в парах на точность	1		

26	Техника ведения мяча	1		
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1		
28	Основы знаний. «Физическое развитие человека»	1		
29	Кувырок вперед. Техника выполнения	1		
30	Кувырок вперед с переходом в группировку	1		
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
32	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения	1		
33	Круговая тренировка. Правила прохождения станций	1		
34	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения	1		
35	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
36	Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге 10-15 сек.	1		
37	Дыхательные упражнения. Дыхание из различных исходных положениях, с преобладанием выдоха над вдохом	1		
38	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения	1		
39	Прыжки через скакалку. Техника выполнения упражнения	1		
40	Прыжки через скакалку в тройках. Техника выполнения упражнения	1		
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1		
43	Вращение обруча. Техника выполнения	1		
44	Варианты вращения обруча	1		
45	Элементы волейбола. Правила игры, перемещения по площадке	1		
46	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Основная стойка, передача мяча от груди двумя руками	1		
47	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Ловля мяча двумя руками на уровне груди стоя на месте	1		
48	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Поддача мяча через сетку одной рукой снизу	1		
49	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Поддача мяча через сетку одной рукой сверху	1		
50	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку	1		
51	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
52	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»	1		
53	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок	1		
54	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на	1		

	правой и левой опорнойноге с помощью палок			
55	Техника «скользящего шага» согласованная работа рук и ног при движений на лыжах	1		
56	Техника «скользящего шага» сгибание маховой ноги в колени и выносе вперед	1		
57	Техника «скользящего шага»перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение	1		
58	Техника «скользящего шага»удлинение шага	1		
59	Техника группировки, при паденийво время спуска	1		
60	Техника спуска с учебного склона в основной стойке	1		
61	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке	1		
62	Техника торможения «плугом» при спуске с учебногосклона	1		
63	Техника торможения «упором» при спуске с учебногосклона	1		
64	Техника подъема по склону способом «полуёлочка»	1		
65	Техника подъема по склону способом «ёлочка»	1		
66	Техника поворота в движений « переступанием»	1		
67	Попеременно двухшажный ход. Техник поочередного отталкивания ногамиипалками	1		
68	Попеременно двухшажный ход. Вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу	1		
69	Попеременно двухшажныйходВынос и постановка лыжных палок для отталкивания	1		
70	Попеременно двухшажныйходСкольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палок	1		
71	Попеременно двухшажный ход Удлинение шага скольжения	1		
72	Комплекс упражнений с набивными мячами 2-3 кг.в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса	1		
73	Комплекс упражнений на Фитболахв парах развитие силы мышц спины и живота	1		
74	Ходьба по гимнастическому бревну, боком, приставными шагами,с различными положениями рук	1		
75	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнений физических упражнений	1		
76	Развитие выносливости.Бег до 10 минут в среднем темпе	1		
77	Общеразвивающиеупражнения со скакалкой на месте и с продвижением вперед	1		
78	Зачет. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	1		
79	Основы знаний. Развитие физических способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики	1		

80	Спортивная Ходьба. Представление о спортивной ходьбе, как о виде легкой атлетике	1		
81	Спортивная Ходьба обучение техники движения ног и таза	1		
82	Спортивная Ходьба Техника правильной постановки стопы, пережат с пятки на носок	1		
83	Спортивная ходьба. Ходьба медленная и ускоренная на отрезке 50-60 метров	1		
84	Низкий старт основная стойка с опорой на две руки	1		
85	Низкий старт. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»	1		
86	Низкий старт Техника выхода со старта, стартовый разгон в наклонном положении	1		
87	Низкий старт Техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх	1		
88	Низкий старт. Про бегание отрезков 10-15 м. по команде учителя. Совершенствование	1		
89	Строевые упражнения. Передвижения в колонне по два с заданным интервалом между учащимися	1		
90	Игра пионербол, правила игры	1		
91	Освоение правил игры пионербола	1		
92	Пионербол. Ловля и броски мяча через сетку	1		
93	Пионербол. Поддачи мяча через сетку снизу и сверху	1		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» техника разбега и отталкивания	1		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника выноса маховой ноги вверх через планку	1		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника переноса толчковой ноги через планку	1		
97	Промежуточная аттестация	1		
98	Прыжки через скакалку. Базовые прыжки	1		
99	Прыжки через скакалку. Поочередная техника прыжков	1		
100	Прыжки через скакалку. Комбинированная техника прыжков	1		
101	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
102	Прыжки через скакалку. Совершенствование. Подведение итогов учебного года	1		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	
			План	Факт
1	Основы знаний «Предупреждение травм во время занятий физической культурой»	1		
2	Строевые упражнения .Перестроение из одной шеренги в две	1		
3	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1		
4	Челночный бег. Представление понятия.	1		
5	Челночный бег. Техника поворота у ориентира	1		
6	Стартовая диагностика	1		
7	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1		
8	Тестирование метание мяча на дальность	1		
9	Спортивная игра, Футбол. Правила игры	1		
10	Техника паса в Футболе	1		
11	Техника удара по мячу в Футболе	1		
12	Футбольные упражнения в парах	1		
13	Прыжок в длину с разбега, техника разбега и отталкивания	1		
14	Прыжок в длину с разбега, техника приземления на обе ноги	1		
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель	1		
16	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
18	Частота сердечных сокращений, пульс. Способы его измерения	1		
19	Тестирование подъем туловища, из положения лежа за 30 сек.	1		
20	Прыжок в длину с места, техника отталкивания и вынос рук	1		
21	Прыжок в длину с места, техника приземления на обе ноги	1		
22	Тестирование прыжка в длину с места	1		
23	Тестирование подтягивания на перекладине и сгибание рук в упоре лежа	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Броски и ловля мяча в парах на точность	1		
26	Техника ведения мяча	1		
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1		

28	Основы знаний. «Физическое развитие человека»	1		
29	Кувырок вперед. Техника выполнения	1		
30	Кувырок вперед с переходом в группировку	1		
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
32	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения	1		
33	Круговая тренировка. Правила прохождения станций	1		
34	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения	1		
35	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
36	Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге 10-15 сек.	1		
37	Дыхательные упражнения. Дыхание из различных исходных положениях, с преобладанием выдоха над вдохом	1		
38	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения	1		
39	Прыжки через скакалку. Техника выполнения упражнения	1		
40	Прыжки через скакалку в тройках. Техника выполнения упражнения	1		
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1		
43	Вращение обруча. Техника выполнения	1		
44	Варианты вращения обруча	1		
45	Элементы волейбола. Правила игры, перемещения по площадке	1		
46	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Основная стойка, передача мяча от груди двумя руками	1		
47	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Ловля мяча двумя руками на уровне груди стоя на месте	1		
48	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Подача мяча через сетку одной рукой снизу	1		
49	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Подача мяча через сетку одной рукой сверху	1		
50	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку	1		
51	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
52	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»	1		
53	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок	1		
54	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок	1		

55	Техника «скользящего шага» согласованная работа рук и ног при движений на лыжах	1		
56	Техника «скользящего шага» сгибание маховой ноги в колени и выносе вперед	1		
57	Техника «скользящего шага» перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение	1		
58	Техника «скользящего шага» удлинение шага	1		
59	Техника группировки, при падений во время спуска	1		
60	Техника спуска с учебного склона в основной стойке	1		
61	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке	1		
62	Техника торможения «плугом» при спуске с учебного склона	1		
63	Техника торможения «упором» при спуске с учебного склона	1		
64	Техника подъема по склону способом «полуёлочка»	1		
65	Техника подъема по склону способом «ёлочка»	1		
66	Техника поворота в движений « переступанием»	1		
67	Попеременно двухшажный ход. Техник поочередного отталкивания ногами и палками	1		
68	Попеременно двухшажный ход. Вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу	1		
69	Попеременно двухшажный ход Вынос и постановка лыжных палок для отталкивания	1		
70	Попеременно двухшажный ход Скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палок	1		
71	Попеременно двухшажный ход Удлинение шага скольжения	1		
72	Комплекс упражнений с набивными мячами 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса	1		
73	Комплекс упражнений на Фитболах в парах развитие силы мышц спины и живота	1		
74	Ходьба по гимнастическому бревну, боком, приставными шагами, с различными положениями рук	1		
75	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнений физических упражнений	1		
76	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе	1		
77	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и с продвижением вперед	1		
78	Зачет. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	1		
79	Основы знаний. Развитие физических способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики	1		

80	Спортивная Ходьба. Представление о спортивной ходьбе, как о виде легкой атлетике	1		
81	Спортивная Ходьба обучение техники движения ног и таза	1		
82	Спортивная Ходьба Техника правильной постановки стопы, пережат с пятки на носок	1		
83	Спортивная ходьба. Ходьба медленная и ускоренная на отрезке 50-60 метров	1		
84	Низкий старт основная стойка с опорой на две руки	1		
85	Низкий старт. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш»	1		
86	Низкий старт Техника выхода со старта, стартовый разгон в наклонном положении	1		
87	Низкий старт Техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх	1		
88	Низкий старт. Про бегание отрезков 10-15 м. по команде учителя. Совершенствование	1		
89	Строевые упражнения. Передвижения в колонне по два с заданным интервалом между учащимися	1		
90	Игра пионербол, правила игры	1		
91	Освоение правил игры пионербола	1		
92	Пионербол. Ловля и броски мяча через сетку	1		
93	Пионербол. Подачи мяча через сетку снизу и сверху	1		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» техника разбега и отталкивания	1		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника выноса маховой ноги вверх через планку	1		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника переноса толчковой ноги через планку	1		
97	Промежуточная аттестация	1		
98	Прыжки через скакалку. Базовые прыжки	1		
99	Прыжки через скакалку. Поочередная техника прыжков	1		
100	Прыжки через скакалку. Комбинированная техника прыжков	1		
101	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
102	Прыжки через скакалку. Совершенствование. Подведение итогов учебного года	1		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Основы знаний «Предупреждение травм во время занятий физической культурой»	1		
2	Строевые упражнения .Перестроение из одной шеренги в две	1		
3	Тестирование бега на 30м. с высокого старта	1		
4	Челночный бег. Представление понятия.	1		
5	Челночный бег. Техника поворота у ориентира	1		
6	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		
7	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1		
8	Тестирование метание мяча на дальность	1		
9	Спортивная игра, Футбол. Правила игры	1		
10	Техника паса в Футболе	1		
11	Техника удара по мячу в Футболе	1		
12	Футбольные упражнения в парах	1		
13	Прыжок в длину с разбега, техника разбега и отталкивания	1		
14	Прыжок в длину с разбега, техника приземления на обе ноги	1		
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель	1		
16	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1		
18	Частота сердечных сокращений, пульс. Способы его измерения	1		
19	Тестирование подъем туловища, из положения лежа за 30 сек.	1		
20	Прыжок в длину с места, техника отталкивания и вынос рук	1		
21	Прыжок в длину с места, техника приземления на обе ноги	1		
22	Тестирование прыжка в длину с места	1		
23	Тестирование подтягивания на перекладине и сгибание рук в упоре лежа	1		
24	Броски и ловля мяча в парах	1		
25	Броски и ловля мяча в парах на точность	1		
26	Техника ведения мяча	1		
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1		

28	Основы знаний. «Физическое развитие человека»	1		
29	Кувырок вперед. Техника выполнения	1		
30	Кувырок вперед с переходом в группировку	1		
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		
32	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения	1		
33	Круговая тренировка. Правила прохождения станций	1		
34	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения	1		
35	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
36	Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге 10-15 сек.	1		
37	Дыхательные упражнения. Дыхание из различных исходных положениях, с преобладанием выдоха над вдохом	1		
38	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения	1		
39	Прыжки через скакалку. Техника выполнения упражнения	1		
40	Прыжки через скакалку в тройках. Техника выполнения упражнения	1		
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1		
43	Вращение обруча. Техника выполнения	1		
44	Варианты вращения обруча	1		
45	Элементы волейбола. Правила игры, перемещения по площадке	1		
46	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Основная стойка, передача мяча от груди двумя руками	1		
47	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Ловля мяча двумя руками на уровне груди стоя на месте	1		
48	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Подача мяча через сетку одной рукой снизу	1		
49	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Подача мяча через сетку одной рукой сверху	1		
50	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку	1		
51	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
52	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»	1		
53	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок	1		
54	Техника «скользящего шага» поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок	1		

55	Техника «скользящего шага» согласованная работа рук и ног при движений на лыжах	1		
56	Техника «скользящего шага» сгибание маховой ноги в колени и выносе вперед	1		
57	Техника «скользящего шага» перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение	1		
58	Техника «скользящего шага» удлинение шага	1		
59	Техника группировки, при падений во время спуска	1		
60	Техника спуска с учебного склона в основной стойке	1		
61	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке	1		
62	Техника торможения «плугом» при спуске с учебного склона	1		
63	Техника торможения «упором» при спуске с учебного склона	1		
64	Техника подъема по склону способом «полуёлочка»	1		
65	Техника подъема по склону способом «ёлочка»	1		
66	Техника поворота в движений «переступанием»	1		
67	Попеременно двухшажный ход. Техник поочередного отталкивания ногами палками	1		
68	Попеременно двухшажный ход. Вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу	1		
69	Попеременно двухшажный ход. Вынос и постановка лыжных палок для отталкивания	1		
70	Попеременно двухшажный ход. Скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палок	1		
71	Попеременно двухшажный ход Удлинение шага скольжения	1		
72	Комплекс упражнений с набивными мячами 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса	1		
73	Комплекс упражнений на Фитболах в парах развитие силы мышц спины и живота	1		
74	Ходьба по гимнастическому бревну, боком, приставными шагами, с различными положениями рук	1		
75	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнений физических упражнений	1		
76	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе	1		
77	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и с продвижением вперед	1		
78	Зачет. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	1		
79	Основы знаний. Развитие физических способностей и физических качеств средствами легкой атлетики	1		

80	Спортивная Ходьба. Представление о спортивной ходьбе, как о виде легкой атлетике	1		
81	Спортивная Ходьба обучение техники движения ног и таза	1		
82	Спортивная Ходьба Техника правильной постановки стопы, пережат с пятки на носок	1		
83	Спортивная ходьба. Ходьба медленная и ускоренная на отрезке 50-60 метров	1		
84	Низкий старт основная стойка с опорой на две руки	1		
85	Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»	1		
86	Виды легкоатлетических упражнений	1		
87	Техника метания мяча	1		
88	Низкий старт. Пробегание отрезков 10-15 м. по команде учителя. Совершенствование	1		
89	Строевые упражнения. Передвижения в колонне по два с заданным интервалом между учащимися	1		
90	Игра пионербол, правила игры	1		
91	Освоение правил игры пионербола	1		
92	Пионербол. Ловля и броски мяча через сетку	1		
93	Пионербол. Поддачи мяча через сетку снизу и сверху	1		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» техника разбега и отталкивания	1		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника выноса маховой ноги вверх через планку	1		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Техника переноса толчковой ноги через планку	1		
97	Промежуточная аттестация	1		
98	Прыжки через скакалку. Базовые прыжки	1		
99	Прыжки через скакалку. Поочередная техника прыжков	1		
10 0	Прыжки через скакалку. Комбинированная техника прыжков	1		
10 1	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
10 2	Прыжки через скакалку. Совершенствование. Подведение итогов учебного года	1		

