

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО,
протокол № 1
от « 30 » 08 2018 г.
Руководитель МО

Е.Н. Николаева

ПРИНЯТА
на педагогическом совете,
протокол № 1
от « 30 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора № 112
от « 30 » 08 2018 г.

Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

(полное название учебного предмета)

АООП НОО ОВЗ вариант 5.2

1 доп. - 4 классы

(уровень образования)

Составитель:
Опахина Елена Николаевна
(Ф.И.О. полностью)
учитель
(должность)
первая
(квалификационная категория)

г. Череповец
2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) для 1 дополнительного - 4 классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 44».

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г (с изменениями на 3 июля 2016 года) №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями).

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2) принята решением педагогического совета №1 от 30.08.2018 г., утверждена приказом директора № 125 от 01.09.2018 г.

5. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М.: Просвещение.

Цель реализации программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

— Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

— Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

— Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

— Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

— Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

— Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

— Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

— Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

— Развитие кинестетической и кинетической основы движений.

— Совершенствование информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа, она содействует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в кружках, в форме спортивных развлечений, выступлений и праздников. Особое значение имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье. Это гимнастика, подвижные игры на воздухе, катание на санках, коньках, лыжах, велосипеде и т.д., а также выполнение домашних заданий, которые даются на уроках физической культуры.

Основные методы, используемые на уроках:

1. фронтальный
2. поточный
3. посменный
4. групповой
5. индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

- 1.Равномерный метод
- 2.Переменный метод
- 3.Повторный метод
- 4.Интервальный метод
- 5.Соревновательный метод
- 6.Игровой метод
- 7.Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Упражнения выполняют по кругу.

Одним из основных словесных методов является объяснения. Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры).

Требования к рассказу – краткость, образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа проводится в вопрос - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, или сам ученик рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и детей распределяют по медицинским группам.

1. Основная группа – относятся ученики не имеющие отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

2.Подготовительная группа – ученики имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

3.Спецгруппа – ученики имеющие значительные отклонения постоянного и временного характера.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода. Для текущего контроля и учета достижений учащихся используются следующие формы: устный опрос, контрольные нормативы. Фиксация результатов текущего контроля осуществляется по пятибалльной системе. Текущий контроль успеваемости учащихся первого класса в течение учебного года осуществляется без фиксации достижений учащихся в виде отметок по пятибалльной системе, допустимо использовать только положительную и не различимую по уровням фиксации.

Промежуточная аттестация проводится, начиная со второго класса. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов четвертных аттестаций и среднее арифметическое результатов четвертных аттестаций.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по пятибалльной системе. Динамика индивидуальных образовательных достижений использования фиксируется в накопительной системе оценивания - Портфолио достижений.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе, от участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов освобождаются.

Во 2 – 5 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовки
1 дополнительный и 1 классы

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		мальчики			е	в	о	ч

				к и			
Подтягивание на низкой перекла- дине из виса лежа, количество раз	11—12	9—10	7—8		9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114		116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола		коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	Коснуть -ся лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0		6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Б ез уч ета вр ем ен и						

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет физическая культура изучается в начальной школе в объеме не менее 507 часов, из них в 1 доп. и 1 классе – по 99 часов, а со 2 по 4 класс по 102 часов ежегодно.

Класс	1 доп. класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Кол-во часов в неделю	3	3	3	3	3
Кол-во часов в году	99	99	102	102	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности, включая:
 - чувство сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;

— уважение истории и культуры каждого народа.

2. Формирование психологических условий развития способности учащихся к общению, кооперации, сотрудничеству, включая:

— доброжелательность, доверие и внимание к людям, — готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

— уважение к окружающим — умение слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма:

— принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива и стремление следовать им;

— ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей,

развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

— развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

— формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;

— готовность открыто выражать и отстаивать свою позицию;

— готовность к самостоятельным действиям, ответственность за их результаты;

— целеустремленность и настойчивость в достижении целей;

— жизненный оптимизм и готовность к преодолению трудностей;

— умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

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

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

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные:

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

сформированность понятия о тренировке тела;

овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;

сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";

знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

умение соблюдать правила личной гигиены;

умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности:

плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;

овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);

умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Планируемые результаты учебного предмета

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p> <p>— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>Раздел «Способы физической культуры деятельности»</p> <p>— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах</p>	<p>— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за</p>

<p>рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>
<p>Раздел «Физическое совершенствование»</p>	
<p>— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>— выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>— выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</p> <p>— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>- передвигаться на лыжах</p>

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки;
- физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика:

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

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

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)	В и д ь у ч е б н о й д е я т е л ь н о с т и о б у ч а ю щ и х с я

Класс

Г
р
о
в
е
д
е
н
и
е

т
е
с
т
и
р
о
в
а
н
и
я

ф
и
з
и
ч
е
с
к
и
х

к
а
ч
е
с
т
в
.

И
з
м

		1доп	1	2	3	4	
1.	Базовая часть	76	76	78	78	78	
1.1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности	6	6	5	4	4	
1.2	Физическое совершенствование:						
	• Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	18	
	• Гимнастика с основами акробатики	14	14	15	16	16	
	• Лёгкая атлетика	20	20	21	21	21	
	• Лыжные гонки	18	18	19	19	19	
	• Общеобразовательные упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)						
2.	Вариативная часть	23	23	24	24	24	
2.1	Коррекционно-развивающие уроки(развитие физических качеств)	12	12	12	12	12	
2.2	Подвижные игры с мячом	11	11				
	Подвижные игры на основе баскетбола			12	12	12	
	Итого часов в год:	99	99	102	102	102	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Дидактическое и методическое обеспечение

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики: гимнастические, массажные.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Щит баскетбольный тренировочный.
18. Волейбольная стойка универсальная.
20. Сетка волейбольная.
21. Сигнальные конусы.
22. Аптечка.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, ноутбук, проектор

Интерактивная доска с короткофокусным проектором/Интерактивная доска с программным обеспечением русифицированным SMARTBoard 480

Портативный программно - технический комплекс тип 1 (учителя) AcerTMP643-MG-53214G50Makk

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи, презентации

