

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура (адаптивная физическая культура)»**

1 – 4 классы

Составитель:
Сабитова Оксана Михайловна,
учитель

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание учебного предмета.....	4
Календарно – тематическое планирование	
1 класс	6
1(дополнительный) класс.....	9
2 класс.....	11
3 класс.....	14
4 класс.....	17
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	20
Контрольно – измерительные материалы для оценки результатов освоения учебного предмета.....	21
Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.....	22

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) разработана на основе требований ФГОС НОО ОВЗ к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, РАС (вариант 2) ГБОУ СО «Сухоложская школа», с учетом программ, включенных в ее структуру.

Программа учитывает не только общие, но и специфические образовательные потребности обучающихся с ОВЗ и конкретизирует их в соответствующих разделах пояснительной записки, в определении содержания образования, в календарно-тематическом планировании и ожидаемых результатах.

Рабочая программа составлена для обучающихся с 1-го по 4 классы.

Основная цель 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 программы достигается решением следующих **задач**:

- формировать представления о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учить правильной организации отдыха с использованием средств физической культуры, планируя собственную деятельность, распределяя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- приобщать обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- расширять знания обучающихся об истории развития физической культуры,
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место в учебном плане: Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю) в 1-м, 1 дополнительном классе; 102 часа в год (3 ч в неделю) - 3 – 4 классы.

Содержание учебного предмета

Ключевые темы программы	Воспитательный и развивающий потенциал ключевых тем
Формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни	Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному, социальному здоровью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического). Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.) и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.
Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
Физическое совершенствование	
Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
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. 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, физкультурминутки).
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Основные виды движений: -Ходьба, бег - подвижные игры и игровые упражнения -упражнения с мячами	Способность выполнять основные виды движений на развитие физических качеств. Оценивание качества выполнения физических упражнений своих и сверстников. Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности.
Дифференцированная двигательная деятельность: -имитационные упражнения -общеразвивающие упражнения -пространственные ориентировки и строевые упражнения -элементы ритмической	Способность выполнять спортивные упражнения, игровые упражнения с предметами и без них. Освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей. Ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях. Соблюдение требований безопасности. Выработка правил поведения, для равноправного преодоления конфликтов.

<p>гимнастики -элементы акробатики -зимние спортивные упражнения.</p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность	
<p>Элементы спортивной деятельности: -подводящие имитационные упражнения - игровые задания с элементами спортивных игр</p>	<p>Выполнение основных видов движений на необходимом техничном уровне. Умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий. Взаимодействие со сверстниками по соблюдению правил поведения.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Выполнение основных видов движений на необходимом техничном уровне. Продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках. Готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение основных видов движений на необходимом техничном уровне. Продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках. Готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений. Приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений.</p>
<p>Лыжные гонки</p>	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Воспитание выносливости, волевых качеств. Развитие координации, быстроты. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.</p>

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком».	1		
2	Ходьба, бег. Повороты направо – налево. Беседа: «Ты - велосипедист».	1		Демонстрация видео: «Мой друг – велосипед».
3,4	Беседа: «Режим дня» Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		Презентация: «Режим дня школьника».
5,6	Беседа «Здоровый образ жизни». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		
7,8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Возникновение физической культуры и спорта Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация : «Как возникли физкультура и спорт».
14,15	Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры с элементами основных видов движений.	2		
16,17	Подъем туловища из положения лежа за 30с. Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	2		
18,19	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
2,3	Беседа: «Значение пищи». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Полезная и вредная еда».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		

7,8,9	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка, разновидности перекатов, стойка на лопатках.	3		Демонстрация видео: «Акробатика».
10-13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической скамейке.	4		
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3	Ост 2	Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом	2		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		
3 четверть (27 часов)				
1-3	Уроки лыжной подготовки. Правила переноски лыж и укладывания их на снег. Одежда лыжника.	3		Презентация: «Все на лыжи!»
4-7	Передвижение скользящим шагом. Игра «На месте».	4		
8-11	Комплекс ОРУ с изменением поз тела. Стоя на лыжах. Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности.	4		
12-15	Поворот переступанием на месте и в движении. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	4		
16-19	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	4		
20-22	Строевые упражнения. Элементы баскетбола: метание, броски, ловля. Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
23-25	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, приседы, взмахи, сгибание, прогибание туловища.	4		
26-27	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	2		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		

7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м. Игры и соревнования по правилам дорожного движения.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15,16	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	2		
17,18	Беседа: «Осанка». Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	2		Презентация: «Как сохранить правильную осанку».
19-21	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	3		
22-24	Беседа: «Как развивать физические способности». Подвижные игры на внимание, ловкость.	3		
Всего: 99 часов.				

Календарно – тематическое планирование 1(дополнительный) класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
<i>1 четверть (24 часа)</i>				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком».	1		
2	Ходьба, бег. Повороты направо – налево. Беседа: «Ты - велосипедист».	1		Демонстрация видео: «Мой друг – велосипед».
3,4	Беседа: «Режим дня» Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		Презентация: «Режим дня школьника».
5,6	Беседа «Здоровый образ жизни». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		
7,8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Возникновение физической культуры и спорта Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация : «Как возникли физкультура и спорт».
14,15	Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры с элементами основных видов движений.	2		
16,17	Подъем туловища из положения лежа за 30с. Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	2		
18,19	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
<i>2 четверть (24 часа)</i>				
1	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижные игры и игровые упражнения.	1		
2,3	Беседа: «Значение пищи». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Полезная и вредная еда».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		

7,8,9	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка, разновидности перекатов, стойка на лопатках.	3		Демонстрация видео: «Акробатика».
10-13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической скамейке.	4		
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		Ост 1 зан
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3		Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	2		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		
3 четверть (27 часов)				
1-3	Уроки лыжной подготовки. Правила переноски лыж и укладывания их на снег. Одежда лыжника.	3		Презентация: «Все на лыжи!»
4-7	Передвижение скользящим шагом. Игра «На месте».	4		
8-11	Комплекс ОРУ с изменением поз тела. Стоя на лыжах. Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности.	4		
12-15	Поворот переступанием на месте и в движении. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	4		
16-19	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	4		
20-22	Строевые упражнения. Элементы баскетбола: метание, броски, ловля. Подвижная игра: «Кто быстрее»	3		
23-25	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, приседы, взмахи, сгибание, прогибание туловища.	4		
26-27	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	2		Музыкальное сопровождение.
4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными	2		

	шагами. Поднимание туловища за 30 сек			
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м. Игры и соревнования по правилам дорожного движения.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15,16	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	2		
17,18	Беседа: «Осанка». Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	2		Презентация: «Как сохранить правильную осанку».
19-21	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	3		
22-24	Беседа: «Как развивать физические способности». Подвижные игры на внимание, ловкость.	3		
Итого: 99 часов.				

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
Знания о физической культуре. Основные виды движений				
1	Предмет «Физическая культура». Построение в шеренгу, в колонну. Подвижная игра «Салки с платочком».	1		
2	Ходьба, бег. Повороты направо – налево. Беседа: «Ты - велосипедист».	1		Демонстрация видео: «Мой друг – велосипед».
3,4	Беседа: «Режим дня» Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		Презентация: «Режим дня школьника».
Легкая атлетика				
5,6	Беседа «Здоровый образ жизни». Бег 30м, 60 м с высокого старта.	2		
7,8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Игра – не пустая забава». Прыжок в длину с места.	2		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м.	2		
13	Возникновение физической культуры и спорта Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация: «Как возникли физкультура и спорт».

14,15	Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры с элементами основных видов движений.	2		
16,17	Подъем туловища из положения лежа за 30с. Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	2		
18,19	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
Основные виды движений. Упражнения с мячами.				
20,21	Ловля и броски мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения.	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
Знания о физической культуре. Основные виды движений				
1	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижные игры и игровые упражнения.	2		
2,3	Беседа: «Значение пищи». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Полезная и вредная еда».
4,5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	3		
Гимнастика с основами акробатики.				
7,8,9	Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка, разновидности перекатов, стойка на лопатках.	3		Демонстрация видео: «Акробатика».
10-13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической скамейке.	3		
14-16	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке.	3		
Подвижные и спортивные игры				
17-19	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	3	Ост 2	Музыкальное сопровождение.
20,21	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	2		
22,23	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	2		Демонстрация видео: «Баскетбол – спортивная игра».
24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	1		
3 четверть (30 часов)				
Зимние спортивные упражнения				
1	Уроки лыжной подготовки. Правила переноски лыж и укладки их на снег. Одежда лыжника.	1		Презентация: «Все на лыжи!»
2-4	Передвижение скользящим шагом. Игра «На месте».	3		

5-8	Комплекс ОРУ с изменением поз тела. Стоя на лыжах. Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности.	4		
9-12	Поворот переступанием на месте и в движении. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	4		
13-15	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	3		
16-18	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	3		
Подвижные и спортивные игры				
19-22	Строевые упражнения. Элементы баскетбола: метание, броски, ловля. Подвижная игра: «Кто быстрее»	4		
23-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, приседы, взмахи, сгибание, прогибание туловища.	4		
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	4		Музыкальное сопровождение.
<i>4 четверть (24 часа)</i>				
Гимнастика с основами акробатики				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек	2		
Легкая атлетика				
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м. Игры и соревнования по правилам дорожного движения.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15-16	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	2		
17-18	Беседа: «Осанка». Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	2		Презентация: «Как сохранить правильную осанку».
Подвижные и спортивные игры				
19-21	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	3		

22-24	Беседа: «Как развивать физические способности». Подвижные игры на внимание, ловкость.	3		
Итого: 102 часа.				

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Строевые упражнения. Разминка в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1		
2	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Беседа: «Ты - велосипедист».	1		Демонстрация видео: «Мой друг – велосипед».
3,4	Беседа: «Режим дня» Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		Презентация: «Режим дня школьника».
5,6	Беседа «Здоровый образ жизни» Бег 30м, 60 м с высокого старта. Разучивание считалок.	2		Презентация: «Здоровый образ жизни».
7,8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Условия, обеспечивающие пешеходу безопасность на дороге». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.	2		
13	Возникновение физической культуры и спорта Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация : «Как возникли физкультура и спорт».
14,15	«Частота сердечных сокращений, способы ее измерения». Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры с элементами основных видов движений.	2		
16,17	Подъем туловища из положения лежа за 30с. Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	2		Демонстрация видео: «Русские народные игры».
18,19	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля, броски, ведение мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1,2	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижные игры и игровые упражнения.			Презентация: «Техника безопасности на

				уроке физкультуры».
3,4	Беседа: «Значение пищи». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.			Презентация: «Полезная и вредная еда».
5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.			
7,8,9	Акробатические упражнения: Упоры, седы. Группировка. Разновидности перекатов. Стойка на лопатках.			Видеоматериал: «Акробатика».
10-12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания. Передвижение по гимнастической скамейке.			
13,14	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке			
15,16	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.			Музыкальное сопровождение.
17-19	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.			Видеоматериал: «Баскетбол – спортивная игра».
20-22	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом.			
23,24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.			
3 четверть (30 часов)				
1	Уроки лыжной подготовки. Правила переноски лыж и укладывания их на снег. Одежда лыжника.			Презентация: «Все на лыжи!»
2-5	Комплекс ОРУ с изменением поз тела. Стоя на лыжах. Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности.			
6-9	Поворот переступанием на месте и в движении. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.			
10-13	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.			
14-16	Спуск с горы с изменяющимися стойками.			
17-20	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			
21-23	Строевые упражнения. Элементы баскетбола: метание, броски, ловля. Подвижная игра: «Кто быстрее».			
24-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, приседы, взмахи, сгибание, прогибание туловища.			Музыкальное сопровождение.
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.			

4 четверть (24 часа)				
1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.			Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.			Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.			
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек.			
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м. Игры и соревнования по правилам дорожного движения.			
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.			
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.			
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.			
16	Беседа: «Осанка». Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».			Презентация: «Как сохранить правильную осанку».
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.			
21-24	Беседа: «Как развивать физические способности». Подвижные игры на внимание, ловкость.			
				Всего: 102 часа.

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема /раздел	К-во часов	Дата	ЭОР
1 четверть (24 часа)				
1	Предмет «Физическая культура». Строевые упражнения. Разминка в ходьбе и беге. Подвижные игры.	1		
2	Ходьба, бег. Строевые упражнения. Беседа: «Ты - велосипедист».	1		Демонстрация видео: «Мой друг – велосипед».
3,4	Беседа: «Режим дня» Строевые упражнения. Подвижные игры и упражнения.	2		Презентация: «Режим дня школьника».
5,6	Беседа «Здоровый образ жизни» Бег 30м, 60 м с высокого старта. Разучивание считалок.	2		Презентация: «Здоровый образ жизни».
7,8	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м с предметами.	2		
9,10	Беседа: «Условия, обеспечивающие пешеходу безопасность на дороге». Прыжок в длину с места.	2		
11,12	Строевые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 6 м.	2		
13	Возникновение физической культуры и спорта Игровые упражнения и подвижные игры.	1		Презентация : «Как возникли физкультура и спорт».
14,15	«Частота сердечных сокращений, способы ее измерения». Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры с элементами основных видов движений.	2		
16,17	Подъем туловища из положения лежа за 30с. Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	2		Демонстрация видео: «Русские народные игры».
18,19	Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		
20,21	Ловля, броски, ведение мяча в парах. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости.	2		
22-24	Ходьба и бег. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Подвижные игры и игровые упражнения	3		Музыкальное сопровождение.
2 четверть (24 часа)				
1,2	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижные игры и игровые упражнения.	2		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».

3,4	Беседа: «Значение пищи». Упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	2		Презентация: «Полезная и вредная еда».
5,6	Строевые упражнения. Метание малого мяча в корзину. Подвижные игры с мячом.	2		
7,8,9	Акробатические упражнения: Упоры, седы. Группировка. Разновидности перекатов. Стойка на лопатках.	3		Видеоматериал: «Акробатика».
10-12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания. Передвижение по гимнастической скамейке.	3		
13,14	Строевые действия в шеренге, в колонне. Передвижение по гимнастической стенке	2		
15,16	Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.	2		Музыкальное сопровождение.
17-19	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры на материале баскетбола.	3		Видеоматериал: «Баскетбол – спортивная игра».
20-22	Виды ходьбы и бега. Упражнение на формирование правильной осанки. Подвижные игры с мячом.	3		
23,24	Беговые и прыжковые упражнения. Игровые упражнения с элементами спортивных игр.	2		
3 четверть (30 часов)				
1	Уроки лыжной подготовки. Правила переноски лыж и укладывания их на снег. Одежда лыжника.	1		Презентация: «Все на лыжи!»
2-5	Комплекс ОРУ с изменением поз тела. Стоя на лыжах. Прохождение дистанции в режиме умеренной интенсивности.	4		
6-9	Поворот переступанием на месте и в движении. Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	4		
10-13	Передвижение скользящим шагом с движениями рук, со сложенными за спиной руками.	4		
14-16	Спуск с горы с изменяющимися стойками.	3		
17-20	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	4		
21-23	Строевые упражнения. Элементы баскетбола: метание, броски, ловля. Подвижная игра: «Кто быстрее».	3		
24-26	Упражнения на развитие гибкости: широкие стойки, на ногах, выпады, приседы, взмахи, сгибание, прогибание туловища.	3		Музыкальное сопровождение.
27-30	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Подвижные игры на ловкость, внимание.	4		
4 четверть (24 часа)				

1,2	Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость. Подтягивание на перекладине – мальчики, вис – девочки.	2		Презентация: «Техника безопасности на уроке физкультуры».
3,4	Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Наклон вперед из и. п. сидя.	2		Музыкальное сопровождение.
5,6	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	2		
7,8	Размыкание и смыкание приставными шагами. Поднимание туловища за 30 сек.	2		
9,10	Ходьба и бег с различными видами движений. Бег 30, 60 м. Игры и соревнования по правилам дорожного движения.	2		
11,12	Челночный бег с предметами 3x10м. Подвижные игры на развитие основных видов движений.	2		
13,14	Подвижные игры на развитие основных видов движений. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	2		
15	Упражнения с мячом. Подвижные игры на развитие основных двигательных качеств.	1		
16	Беседа: «Осанка». Ходьба и бег в различных направлениях. Подвижная игра: «Ловля обезьян».	1		Презентация: «Как сохранить правильную осанку».
17-20	Игровые упражнения и подвижные игры с элементами футбола, баскетбола.	4		
21-24	Беседа: «Как развивать физические способности». Подвижные игры на внимание, ловкость.	4		
Всего: 102 часа.				

Планируемые результаты

Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» могут проявляться в следующем:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» могут проявляться в следующем:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в

1 дополнительном классе:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Уметь:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе:

Иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Контрольно –измерительные материалы

Оценка результатов освоения учебного предмета: «физическая культура» выставляется исходя из выполнения практической и теоретической части урока.

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек);
- Прыжок в длину с места (см);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики;
- Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки);
- Челночный бег (3*10м);
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 60 метров (мин, сек).

Уровни физической подготовленности по результатам выполненных упражнений (тестов):

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по теме, разделу урока.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

Проведение уроков физической культуры возможно в спортивном зале школы, спортивной площадке (на улице).

Перечень оборудования и необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе:

- Ноутбук.
- Колонки.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастическое бревно.
- Гимнастическая скамейка.
- Гимнастические маты.
- Гимнастические коврики.
- Гимнастическая перекладина.
- Гимнастические палки.
- Гимнастические мячи.
- Гимнастические обручи.
- Волейбольный мяч.
- Диск: «Здоровье»
- Массажные доски.
- Скакалки.
- Набивные мешочки.
- Набивные мячи.
- Кегли.
- Колецеброс.
- Канат.
- Дуги для пролезания.
- Эспандеры.
- Лыжи.
- Лыжные палки.
- Лыжные ботинки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Аранская О. С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Лях В. И. «Физическая культура 1-4 класс».
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
5. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
6. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.4stupeni.ru>
2. <http://www.uroki.net/docnach.htm>
3. <http://nsc.1september.ru/>
4. http://www.nachalka.com/ikt_23

5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/05/24/fgos-na-urokakh-fizkultury-v-nachalnoy-shkole>