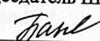


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара</p> <p> Сычева Е.М.</p> <p>Приказ № <u> </u> Школа № 96 г.о. Самара</p> <p>М.П. * Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара</p> <p>от «31» августа 2021 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p> Федосеева В.В.</p> <p>«30» августа 2021 г.</p>	<p>РАСМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла</p> <p>Председатель ШМО</p> <p> Мантрова И.А.</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от «26» августа 2021 г.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1- 4 классов
(обучение на дому)

Разработана
Перескоковой К.А.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1 - 4 классах разработана на основе программы физического воспитания Ляха В.Н., Зданевича А.А. (М., Просвещение, 2021г.), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (ФГОС НОО ОВЗ), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» и адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.) (АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.1.)) МБОУ Школы № 96 г.о. Самара.

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 классы. М., Просвещение, 2015.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: в 1 классе-99 часов, во 2-4 классах- по 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на 4 года обучения на уровень начального общего образования (по 3 часа в неделю).

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

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 саморегуляции. Достаточно часто 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).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья обучающихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированной нагрузке объема учебного материала. На каждом уроке необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровьесберегающих технологий и т.п.

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
 - Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью, постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

- Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.
- Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.
- Индивидуальная помощь в случаях затруднения.
- Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.
- Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).

- Совместные или имитационные действия.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Класс	У ученика будут сформированы
1	- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, - осознание своей этнической и национальной принадлежности; - уважительное отношение к культуре других народов;
2	- мотивы учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего; - этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
3	- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
4	- представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - эстетические потребности и ценности; - установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Класс	Ученик научится
1	- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2	- определять общие цели и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
3	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
4	- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - владеет базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты

1 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none">- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;- пробегать 30м;- прыгать в длину с места;- метать мяч в цель;- бегать в равномерном темпе (до 10 мин).
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none">- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике;- выполнять строевые упражнения;- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none">- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола	<ul style="list-style-type: none">- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;- играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам игры;- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

2 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none">- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;- пробегать 20м,30м,60м;- прыгать в длину с места;- метать мяч в цель и на дальность;- бегать в равномерном темпе (до 10 мин).
Элементы гимнастик и	<ul style="list-style-type: none">- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;- выполнять строевые упражнения;- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none">- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры с элементам	<ul style="list-style-type: none">- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

и баскетбола	
-------------------------	--

3 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; - пробегать 30м,60м; - прыгать в длину с места; - метать мяч на дальность; - бегать в равномерном темпе(до 10 мин).
Элементы гимнастик и	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические элементы <u>раздельно</u> и в комбинации.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм; - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Подвижные игры с элементами баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

4 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; - пробегать 30м,60м; - прыгать в длину с места; - метать мяч; - бегать в равномерном темпе.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические элементы <u>раздельно</u> и в комбинации.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм; - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры с элемента	<ul style="list-style-type: none"> - правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - владеть мячом (держат, передавать на расстояние,

ми баскетбол а	ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
-------------------------------	---------------------------------------------------

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

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; стойки на гимнастических скамейках;

ходьба по гимнастическим скамейкам;

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.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Ниточка и иголочка», «Пройди бесшумно», «Совушки», «Космонавты», «Не ошибись», «Западня», «Светофор», «Три движения»

Легкая атлетика равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; чередование ходьбы и бега(50,100), бег 30 метров.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

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

Метание: малого мяча в цель с 3-4 метров.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Октябрята», «Два Мороза», салки «Третий лишний», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы».

Спортивные игры.

Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Не давай мяча водящему», «Мяч в обруч»,

«Перестрелка».

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Погрузка арбузов», «Кто дальше бросит», «Посадка картошки», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

2 класс

Знания о физической культуре.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед, в сторону в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Кто приходил?», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, бег 30,60 метров, бег с изменением частоты шагов, чередование ходьбы и бега (50,100),(70,80),(60,90), челночный бег 3x10,

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель(2x2) с расстояния в 4-5 метров.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой, прыжок в длину с места.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Команда быстроногих», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры на основе баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Попади в обруч», «Передал садись», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Точный расчет», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Подвижные игры: «Салки», «Колдунчики», «Отгадай, чей голосок», «Запрещенное движение», «Дав Мороза», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь».

3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения

физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики:

Акробатические упражнения: Строевые упражнения, перекаты и группировки; кувырок вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; вис стоя и лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через гимнастического коня; лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ходьба приставными шагами по бревну(скамейке).

Легкая атлетика: Ходьба с изменением длины и частоты шага, чередование бега и ходьбы(70,100), СБУ, бег30- 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча с места на дальность, преодоление препятствий, прыжок в длину с разбега,

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Что изменилось?», «Совушка», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Не ошиблись», «Аисты», «Резиночка».

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Пустое место», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси - лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Перебежка с вырубкой», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Колдунчики», «Шишки, желуди, орехи».

Спортивные игры.

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Передал- садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч -ловцу», «Не давай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не давай».

4 класс

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

Легкая атлетика: ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег на скорость 30 метров, 60 метров; встречная и круговая эстафета; прыжки в длину по заданным ориентирам; прыжок в длину с разбега на точность приземления; прыжок в длину с места и тройной прыжок с места; бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданное расстояние; бросок набивного мяча;

бросок в цель с расстояния 4-5 метра.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки- желуди-орехи», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди», «Салки на марше», «Конники-спортсмены», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки», «Охотники и зайцы»

Спортивные игры.

Баскетбол: Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком(средним, низким). Передача мяча одной рукой от плеча на месте (в кругу, в квадрате); ведение мяча правой(левой) рукой; тактические действия в защите и в нападении; подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Попади в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Кто больше», «Кто точнее», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Космонавты», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров». «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Парашютисты», «Воробьи и вороны», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки».

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	23	17		6
2.	Гимнастика	17	13		4
3.	Кроссовая подготовка	7	5		2
4.	Подвижные игры	32	32		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20	20		-
	ИТОГО	99	87		12

2 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 4	18		6
2.	Гимнастика	2 4	20		4
3.	Кроссовая подготовка	1 2	10		2
4.	Подвижные игры	1 8	18		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 4	24		-
	ИТОГО	1 0	90		12

		2			
--	--	---	--	--	--

3 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 3	17		6
2.	Кроссовая подготовка	2 0	18		2
3.	Гимнастика	1 7	13		4
4.	Подвижные игры	1 6	16		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 6	26		-
	ИТОГО	1 0 2	90		12

4 класс

№ п / п	Наименование разделов	Все го час ов	В том числе		
			уро ки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольн ые работы
1.	Легкая атлетика	2 7	21		6
2.	Гимнастика	2 0	16		4
3.	Кроссовая подготовка	1 9	17		2
4.	Подвижные игры	1 2	12		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	2 4	24		-
	ИТОГО	1 0 2	90		12

		0 2			
--	--	--------	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п \ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст, лет	Урове нь					
				Мальчи ки			Девоч ки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средни й	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
			8	более	7,0-6,0	менее	более	7,2-6,2	менее
			9	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
			1	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
			0	6,6		5,1	6,6		5,2
2	Координац ия движения	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и	11,7 и	11,3-	10,2 и
			8	более	10,0-9,5	менее	более	10,6	менее
			9	10,4	9,9-9,3	9,1	11,2	10,7-	
			1	10,2	9,5-9,0	8,8	10,8	10,1	
			0	9,9		8,6	10,4	10,3-	
						9,7			
						10,0-			
						9,5			
3	Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и	115-135	155 и	85 и	110-	150 и
			8	менее	125-145	более	менее	130	более
			9	110	130-150	165	90	125-	155
			1	120	140-160	175	110	140	160
			0	130		185	120	135-	170
						150			
						140-			
						155			
4	Выносливос ть	6-минутный бег, см	7	700 и	750-900	1100 и	500 и	600-	900 и
			8	менее	800-950	более	менее	800	более
			9	75	850-1000	1150	550	650-	950
			1	800	900-1050	1200	600	850	1000
			0	850		1250	650	700-	1050
						900			
						750-			
						950			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	7	1	3	+9 и более	2 и менее	6-	12,5 и
			8	1	-	+7,5	2	9	более

		см	9 1 0	1 2	5 3 - 5 3 - 5 4 - 6	7,5 8,5	2 3	5- 8 6- 9 7- 10	11,5 13,0 14,0
6	Сила	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	7 8 9 1 0	1 1 1	2 - 3 2 - 3 3 - 4 3 - 4	4 и более 4 5 5	2 и менее 3 3 4	4- 8 6- 10 7- 11 8- 13	12 и более 14 16 18