

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е.А.НИКОНОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

методическим объединением

Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.

Руководитель МО "Параллель"

Г.Ю.Барбакова

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

«28» августа 2017 г.

зам. директора по УВР

Н.М.Фанфора

УТВЕРЖДАЮ

к использованию

«28» августа 2017 г.

директор ГБОУ СОШ с. Васильевка

С.В.Хопова



АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для обучающихся 1 а класса

2017 - 2018 учебный год

Автор:
Учитель – Яконов Олег Игортович

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа по физической культуре для 1 - 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);
- с программой «Специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» (А.А. Айдарбекова, В.М.Белов, - М.: Просвещение, 2013).

Адаптированная образовательная программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В классе обучаются дети с ЗПР, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин стойкие затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта. Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная деятельность детей с ЗПР отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;

- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
- некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

Цели и задачи обучения

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе, из расчета 3 часа в неделю.

Материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд:

1. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» автор В. И. Лях, издательство «Просвещение» 2014г.
2. Книга «Подвижные игры в спортзале», А.Ю Патрикеев; г.Ростов-на-Дону, издательство «Феникс» 2015г.

Печатные пособия: таблицы, схемы (по программе обучения).

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика: стенка гимнастическая (шведская), скамейка гимнастическая жесткая, гимнастические маты, пластиковые обручи гимнастические, мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика: секундомер, рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м), дорожка разметочная, стойки для прыжков, резинка для прыжков, малый мяч для метаний.

Подвижные игры: эстафетные игрушки (поделки), объемные мячи, кегли и кубики.

Спортивные игры: мячи резиновые, мячи баскетбольные, спортивная форма, мячи футбольные, ворота футбольные, волейбольные мячи, сетка для переноса мячей.

Дополнительная литература

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2011.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010.
- 3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010.
- 4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
- 5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
- 6.«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2012.
7. Методическое пособие «Деятельность образовательного учреждения по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся»изд. Министерство образования и науки Самарской области, автор В.Н.Беленов, г.Самара 2009г.
8. Методическое пособие «Адаптивная физическая культура (третий час) для учащихся образовательных учреждений, Министерство здравоохранения и социального развития Самарской области Самарский областной центр медицинской профилактики, автор М.Ю. Антимопова, г.Самара 2008г.

- Мультимедийный проектор.

- Телевизор.

- Компьютер.

- Интернет-ресурсы.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты

По окончании 1-го класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного делят на три **медицинские группы**: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа. В неё входят дети и подростки без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе используются обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В неё включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используют те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющие повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе, обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого используются секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В неё включают учащихся имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводится по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой(ЛФК).

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
		99	102	102	102
	– гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
	– легкая атлетика	21	21	21	21
	– лыжная подготовка	18	18	18	18
	– подвижные игры	42	46	46	46

На протяжении учебного года теоретические знания о физической культуре, способах физкультурной деятельности и общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого урока физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	
			Основная группа	Дети с ОВЗ (коррекционная работа)
1 четверть (27 часов)				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях физ. культурой и л/а. Ходьба и бег	Вводный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза» Развитие скоростных качеств. <i>Инструктаж по ТБ.</i>	
2	Ходьба и бег	Изучение нового материала.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров» Развитие скоростных качеств.	
3	Ходьба и бег	Изучение нового материала.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров» Развитие скоростных качеств.	
4	Ходьба и бег	Изучение нового материала.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров», «Два мороза» Развитие скоростных качеств.	
5	Прыжки	Изучение нового материала.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6	Прыжки	Изучение нового материала.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств	
7	Метание теннисного мяча	Изучение нового материала.	Бросок теннисного мяча стоя грудью в направлении метания. Игра «Невод» . Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Метание теннисного мяча	Изучение нового материала.	Бросок теннисного мяча стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Игра «Два мороза» . Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Бег по пересечённой местности	Изучение нового материала.	Равномерный бег 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости. Понятие: Скорость бега.	
10	Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.	
11	Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости.	
12	Бег по пересечённой местности	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Преодоление малых препятствий. Игры. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди»	
ГИМНАСТИКА				
13	ТБ на уроках физ. культуры при занятиях гимнастикой. Акробатика	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие силовых способностей.	
14	Акробатика	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	
15	Акробатика	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	
16	Акробатика	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	
17	Акробатика	Комплексный	ОРУ на месте без предметов. Перекаты и группировка. Ира «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	

18	Равновесие. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.
19	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.
20	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.
21	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.
22	Равновесие. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроения по звеньям. Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. ОРУ с предметами. Стойки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игры. Развитие координационных способностей.
23	Опорный прыжок, лазание.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
24	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
25	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
26	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через препятствие. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
27	Опорный прыжок, лазание.	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по наклонной скамейке. Перелазание через горку матов. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
2 четверть (21 час)			
28	Акробатика, лазание.	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
29	Акробатика, лазание.	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
30	Акробатика, лазание.	Комплексный	Перекаты в группировке. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			
31	ТБ при занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	Изучение нового материала.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам» «Пустое место», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
32	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
33	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей
34	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
35	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
36	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
37	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Белые медведи», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
38	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
39	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Воробушки», «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
40	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие

			скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
41	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
42	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Гуси, гуси!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
43	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
44	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
45	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
46	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
47	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», «Точный расчёт». Развитие скоростно-силовых качеств и способностей Эстафеты.
48	Подвижные игры.	Комплексный	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами» «Прыжки по полоскам», «Волк во рву!», Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты.

3 четверть (30 часов)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка	Изучение нового материала	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.
50	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг без палок	Изучение нового материала	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок . Развитие координационных способностей
51	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг с палками	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
52	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг с палками	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
53	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг с палками	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
54	Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг с палками	Комбинированный	Ступающий и скользящий шаг с палками. Развитие координационных способностей
55	Лыжная подготовка Повороты переступанием	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей
56	Лыжная подготовка Повороты переступанием	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей
57	Лыжная подготовка Повороты переступанием	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей
58	Лыжная подготовка Повороты переступанием	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей
59	Лыжная подготовка Подъемы и спуски под уклон	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей
60	Лыжная подготовка Подъемы и спуски под уклон	Комбинированный	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей

[illegible]

82	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
83	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
84	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
85	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
86	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «Бросай-поймай» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
87	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
88	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
89	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
90	Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу. Игра «выстрел в небо» ИГРЫ-эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9)			
91	Бег и ходьба	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
92	Бег и ходьба	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
93	Бег и ходьба	Комбинированный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег в заданном коридоре.. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
94	Прыжки	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.
95	Прыжки	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.
96	Прыжки	Учетный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной, приземлением на две. Эстафеты, подвижные игры.
97	Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега.. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей
98	Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей
99	Прыжок в длину, метание малого мяча	Комплексный	Прыжок в длину с разбега . Метание на дальность. Многоскоки. Игры. Развитие скоростных способностей

Система мониторинга результатов обучения по предмету

Учебная четверть	Учетные
1 четверть	4
2 четверть	1
3 четверть	1
4 четверть	2
Итого:	8

Темы учетных уроков

№ урока в планировании	№ учетного урока	Тема
4	№1	Скорость. Бег с ускорением 30 м.
12	№2	Выносливость. Кросс 1 км
17	№3	Гибкость. Выполнение кувырков на технику, стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя.
22	№4	Развитие силовых качеств Вис на согнутых руках, согнув ноги.
30	№5	Развитие координационных способностей Челночный бег 3х10 м, с
66	№6	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах на результат.
99	№7	Скоростно-силовые способности . Прыжок в длину с места.
102	№8	Метание на дальность

Уровень физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и бол	7,3-6,2	5,6 и ме	7,6 и б	7,5-6,4	5,8 и ме
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и мен	750-900	1100 и б	500 и м	600-800	900 и б
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	1	3-5	+9 и бол	2 и мен	6-9	12,5 и бол
		8	1	3-5	+7 и бол	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	1	2-3	4 и бол	2 и мен	4-8	12 и бол
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
Координация движений	Челночный бег 3 x 10 м., с.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9и мен	11,7 и б	11,3-10,6	10,2 и м
		8	более	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,4	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,2	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1

			9,9					
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	100 и мен	115-135	155 и 6	85 и м	110-130	150 и 6
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170

1 класс.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
		д	9+	3	1-
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ — без учёта

**Темы докладов (рефератов),
для обучающихся временно освобожденных от физических нагрузок:**

1. Когда и как возникла физическая культура и спорт.
2. Современные Олимпийские игры.
3. Что такое физическая культура
4. Личная гигиена.
5. Закаливание.
6. Пища и питательные вещества.
7. Спортивная одежда и обувь.
8. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
9. Возникновение физической культуры у древних людей.
10. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
11. Режим дня