

Приложение №5 к приказу №83 - ОД
«О внесении изменений в основную
образовательную программу
начального общего образования
от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ (ЗПР)
класс 1-4

Составители: Зотова Т.В., Шадрина Г.А.,
Зотина Н.А.
учителя физической культуры
МБОУ Волковской СОШ

п. Новый 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
 - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373, (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357);
 - Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
 - Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ;
 - Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Волковской СОШ;
 - Положения о рабочей программе.
 - Положение об адаптированной рабочей программе учителя для детей с ОВЗ в МБОУ Волковской СОШ
- Обучение ведется по учебнику и рабочей программе: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. При планировании учебного материала по программе, являющейся

обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 80% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений. В 1 классе отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%. Для 2—4 классов отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию) как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 65%.

Специфика адаптированной рабочей программы:

Адаптированная рабочая программа адресована ученику с ЗПР, который характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы.

В программе сохранено основное содержание общеобразовательной школы, но учитываются индивидуальные особенности учащегося и специфика усвоения им учебного материала.

Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях учащегося с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении курса, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

В основе курса лежит системно – деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающегося с ЗПР

Программа учитывает особенности ученика с задержкой психического развития. При ее реализации осуществляется коррекционная направленность обучения учащегося.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ученику очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Снижены показатели внимания: затруднение переключения, снижены показатели сосредоточенности. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.

3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно, узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знания об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Продуктивность запоминания низкая. Лучше развита зрительная и кинестетическая память.
5. Наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны. Низкий уровень словарного запаса.
6. У школьника наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление.
7. У учащегося - высокая утомляемость.

Коррекционные цели программы:

- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование произвольной деятельности и поведения;
- коррекция нарушения речи.

Основными задачами коррекционно-развивающего обучения являются:

- активизация познавательной деятельности учащихся (достигается реализацией принципа доступности учебного материала, обеспечением «эффекта новизны» при решении учебных задач);
- повышение уровня их умственного развития (приемы анализа, сравнения, обобщения, навыки группировки и классификации);
- нормализация учебной деятельности, воспитывать навыки самоконтроля, самооценки;
- развивать словарь, устную монологическую речь детей в единстве с обогащением ребенка знаниями и представлениями об окружающей действительности;
- осуществлять психокоррекцию поведения ребенка (коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития);
- проводить социальную профилактику, формировать навыки общения, правильного поведения.
 - социально-трудовая адаптация.

Программа строит обучение детей на основе принципа коррекционно- развивающей направленности учебно-воспитательного процесса.

В ходе реализации программы учитель отводит особое место коррекционным упражнениям по развитию памяти, мышления, внимания, обогащению словарного запаса, логического мышления.

Формы и методы работы , направленные на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно - иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые оптимально подходят для обучающихся с задержкой психического развития, способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях учащихся с задержкой психического развития.

- Новый материал строится и преподается предельно развернуто; при ознакомлении с новым материалом широко применять наглядные средства;
- При выполнении ребенком самостоятельной работы необходимо давать устно (письменно) доступные инструкции по отдельным заданиям;
- Практическая деятельность учащегося сопровождается работой по схемам, таблицам, с раздаточным материалом, опираясь в работе на зрительную и тактильную память.
- Систематически повторяется изученный материал для закрепления ранее изученного и полноценного усвоения нового;
- Чередуются виды деятельности, способствующие нормализации внимания;
- Создавать ситуацию успеха в учебной деятельности, больше внимания уделять мотивационной стороне обучения.
- Составляется домашнее задание в сторону малого объема;
- Для исключения утомляемости на уроке проводится физкультминутка;
- Материал подается небольшими объемами, с постепенным усложнением.
- Не требовать немедленного включения в работу.

При определении методик обучения особое внимание уделяется повышению уровня интеллектуального развития учащихся.

Формы контроля: контрольные работы, самостоятельные работы (по индивидуальным заданиям), тестирование, устный опрос, работа со схемами, рисунками, таблицами .

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Содержательные линии учебника позволяют достичь личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Личностные результаты

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
 - моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
 - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
 - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
 - описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
 - строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
 - организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
 - проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
 - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
 - игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
 - туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
 - спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.
- К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных

исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- 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 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.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на			Коррекционные задачи
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность	
Раздел	Подвижные игры	3				
1	Вводный инструктаж. Урок подвижных игр.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
2	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм. Урок – игра. Подвижные игры.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
3	Урок подвижных игр.	1		1		Развитие навыков адекватного общения

Раздел	Легкая атлетика	3				
4	Обучение технике бега с сохранением правильной осанки. Строевые упражнения.	1		1		Коррекция навыков пространственной ориентировки
5	Сочетание различных видов ходьбы. Развитие скоростных качеств.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
6	Урок – игра. Бег в чередование с ходьбой.	1		1		Коррекция и согласованность действий
Раздел	Подвижные игры	1				
7	Урок – игра. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1		1		Коррекция и согласованность действий
Раздел	Легкая атлетика	5				
8	Кросс по слабопересечённой местности. Дыхательная гимнастика.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
9	Обучение технике бега из различных исходных положений.	1		1		Коррекция и согласованность действий
10	Бега из различных исходных положений. Профилактика плоскостопия.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
11	Обучение прыжкам на обеих ногах с мягким приземлением.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
12	Урок – игра. Закрепление техники выполнения различных прыжков.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

Раздел	Подвижные игры	3			
13	Урок подвижных игр.	1		1	Развитие навыков адекватного общения
14	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	Развитие навыков адекватного общения
15	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	Развитие навыков адекватного общения
Раздел	Легкая атлетика	7			
16	Урок – игра. Обучение прыжкам через короткую скакалку на месте.	1		1	Коррекция и согласованность действий
17	Развитие скоростно – силовых качеств. Тестирование челночного бега 4х9 м.	1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
18	Урок – игра. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку.	1		1	Коррекция и согласованность действий
19	Обучение технике метания малого мяча с места.	1		1	Корректировать правильную постановку стопы
20	Метание в щит (1х1) на высоте 2 м с расстояния 3 м.	1		1	Корректировать правильную постановку стопы
21	Урок – игра. Совершенствование техники метания малого мяча с места.	1		1	Повышение физиологической активности органов и систем организма.
22	Обучение прыжкам с высоты до 40 см с мягким приземлением. Обучение подтягиванию.	1		1	Коррекция и согласованность действий
Раздел	Подвижные игры	4			
23	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

24	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1		Активизация защитных сил организма ребёнка
25	Урок – игра. Подвижные игры.	1		1		Активизация защитных сил организма ребёнка
26	Урок – игра. Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
Раздел	Легкая атлетика	1				
27	Контроль уровня физической подготовленности.	1	1			
Раздел	Гимнастика	21				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение технике выполнения группировок и перекатов.	1		1		Активизация защитных сил организма ребёнка
29	Закрепление техники выполнения группировок и перекатов.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
30	Совершенствование техники выполнения группировок и перекатов.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
31	Обучение технике выполнения переката из упора стоя на коленях в сторону.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
32	Обучение технике выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
33	Круговая тренировка с элементами гимнастики.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы

34	Закрепление техники выполнения стойки на лопатках с согнутыми ногами.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
35	Обучение технике лазанья и перелазания по гимнастической стенке.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
36	Совершенствование различных видов перелезаний.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
37	Обучение технике выполнения вися на перекладине одной и двумя ногами на перекладине.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
38	Круговая тренировка на развитие силы и равновесия.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
39	Обучение технике прыжков через скакалку в движении.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
40	Совершенствование прыжков со скакалкой в движении.	1		1		Коррекция и развитие общей моторики.
41	Круговая тренировка на развитие гибкости.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
42	Обучение технике выполнения вися согнувшись и прогнувшись.	1		1		Коррекция и согласованность действия
43	Закрепление техники выполнения вися согнувшись и прогнувшись.	1		1		Коррекция и согласованность действия

44	Обучение техники перелезания через гимнастического козла (коня).	1		1		Коррекция развития основных движения
45	Обучение технике лазанья по канату.	1		1		Коррекция и согласованность действия
46	Обучение технике выполнения акробатической комбинации.	1		1		Коррекция и согласованность действия
47	Закрепление техники выполнения акробатической комбинации.	1		1		Коррекция и согласованность действия
48	Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	1		1		Коррекция и согласованность действия
Раздел	Лыжная подготовка	12				
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике выполнения скользящего шага без палок.	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
50	Закрепление техники выполнения скользящего шага без палок.	1		1		Активизация защитных сил организма ребёнка.
51	Обучение технике выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
52	Обучение торможению падением на лыжах с палками.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
53	Прохождение дистанции 600м на лыжах ступающим и ступающим шагом с палками.	1		1		Активизация защитных сил организма ребёнка.
54	Закрепление техники поворота переступанием на лыжах с палками и обгон.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

55	Обучение технике выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
56	Закрепление техники выполнения подъема «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
57	Передвижение на лыжах змейкой. Работа с тренажёром лыжника.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
58	Урок подвижных игр на лыжах.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
59	Прохождение дистанции 800 м на лыжах					Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1			Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
Раздел	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7				
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу и подвижным играм. Обучение технике выполнения стойки игрока и перемещения.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
62	Обучение технике выполнения ведения мяча на месте и в движении.	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
63	Закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.	1		1		Коррекция и развитие общей и

						мелкой моторики.
64	Совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
65	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
66	Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
67	Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
Раздел	Подвижные игры	1				
68	Урок подвижных игр.			1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
Раздел	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4				
69	Обучение технике выполнения броска и ловли мяча в парах в движении.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
70	Обучение технике выполнения броска в кольцо «снизу».	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
71	Закрепление техники выполнения броска в кольцо «снизу».	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
72	Обучение технике выполнения ведения мяча и броска в кольцо.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
Раздел	Подвижные игры	5				
73	Обучение технике выполнения броска и ловли мяча в парах в движении.	1		1		Коррекция и развитие общей и

						мелкой моторики.
74	Обучение технике выполнения броска в кольцо «снизу».	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
75	Закрепление техники выполнения броска в кольцо «снизу».	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
76	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играм. Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
77	Урок подвижных игр.			1		Коррекция развития речи
Раздел	Легкая атлетика	1				
78	Обучение технике выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3 – 5 метров.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
Раздел	Подвижные игры	1				
79	Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция развития речи
Раздел	Легкая атлетика	3				
80	Закрепление техники выполнения метания в цель по горизонтальной и вертикальной мишени с расстояния 3-5 метров.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
81	Обучение технике выполнения броска набивного мяча «снизу».	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
82	Обучение технике выполнения броска набивного мяча из-за головы из положения сидя на дальность.	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
Раздел	Подвижные игры	1				
83	Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция

						координационных способностей через подвижные игры
Раздел	Легкая атлетика	2				
84	Обучение технике выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-4метров.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
85	Закрепление техники выполнения броска из-за головы двумя руками волейбольного мяча в стену с расстояния 2-5 метров.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
Раздел	Подвижные игры	1				
86	Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция развития речи
Раздел	Легкая атлетика	3				
87	Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
88	Прыжки с высоты до 50см с мягким приземлением.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
89	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием без определённой зоны.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
Раздел	Подвижные игры	1				
90	Разучивание подвижных игр на координацию движений.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
Раздел	Легкая атлетика	4				
91	Обучение технике выполнения специально беговых и прыжковых упражнений.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
92	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1			Коррекция и развитие основных движений
93	Тестирование челночного бега 4x9 м. Подвижные игры.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-

						сосудистой и дыхательной системы
94	Развитие выносливости.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
Раздел	Подвижные игры	1				
95	Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
Раздел	Легкая атлетика	3				
96	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
97	Тестирование бега на 300 м.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
98	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Тестирование метания малого мяча.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
Раздел	Подвижные игры	1				
99	Урок подвижных игр.	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
Итого за год 99 ч.						

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на			Коррекционные задачи
			Контрольные нормативы.	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность	
Легкая атлетика		16				
1	Правила ТБ на уроках физической культуры. Содержание комплекса УЗ. Игра «Салки-догонялки»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
2	Совершенствование строевых упражнений. Прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
3	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом»	1		1		Развитие навыков адекватного общения

4	КДК: Челночный бег 3×10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	1			Коррекция координационных способностей через подвижные игры
5	Понятие «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Захват знамени».	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. КДК: Прыжок в длину с места.	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
7	Метание мяча на дальность с трех шагов с разбега. Игра «Метатели».	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
8	КДК: Метание малого мяча на дальность. Эстафеты «За мячом противника».	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение прыжкам многоскокам	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
10	Бег с изменением частоты шагов. Прыжки многоскоки. Игра «Два Мороза»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
11	Развитие выносливости в беге в течение 5 минут. Эстафетный бег.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
12	Специально-беговые упражнения. Развитие силы и скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания

13	Развитие координационных качеств посредством подвижных игр. КДК: Бег на 30 м. с высокого старта.	1	1			Повышение физиологической активности органов и систем организма.
14	Развитие выносливости. КДК: 500 м. Игра «Русская лапта».	1	1			Повышение физиологической активности органов и систем организма.
15	Развитие выносливости в на 1000 м. Игра «Русская лапта».	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
16	Прыжки многоскоки (8-ой прыжок). Развитие выносливости.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
Подвижные игры, элементы спортивных игр		11				
17	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Игра «Охотники и утки»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
18	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики
19	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
20	Совершенствование упражнений с мячом. Игра «Охотники и утки»	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики
21	Развитие выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
22	Броск мяча в кольцо способом «снизу» Подвижная игра «Мяч соседу»	1		1		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики

23	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
24	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
25	Ведение мяча на месте, и приставными шагами левым и правым боком. Игра «Вышибалы»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
26	Метание набивного мяча на дальность из положения, сидя на полу. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
27	КДК: Бросок набивного мяча на дальность из положения, сидя на полу. Игра «Перестрелка».	1	1			Коррекция и развитие основных движений
Гимнастика с основами акробатики		21				
28	ТБ поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
29	Строевые упражнения. КДК: подъем туловища за 30 секунд. Игра «Волна»	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
30	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
31	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания

32	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
33	КДК: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в упражнениях круговой тренировки.	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
34	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
35	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
36	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
37	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
38	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед.	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
39	Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». КДК: кувырок вперед	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
40	ОРУ с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с палками. Подвижная	1		1		Коррекция и профилактика

	игра «Удочка»					нарушения осанки
41	Совершенствование упражнений акробатики. Игра «Удочка» КДК: «Стойка на лопатках»	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
42	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Пчелы и осы».	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
43	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увертывайся от мяча».	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
44	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырка вперед.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
45	Обучение ходьбе по бревну на носках, приставным шагом, выпадами. упражнениям в равновесии на низком Совершенствование стоек на лопатках. Игра «Заморозки»	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
46	Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Веревочка под ногами»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
47	Лазанью по канату в три приема. Игра «Пустое место»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры

48	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
Лыжная подготовка		20				
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
50	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
51	Скользкий и ступающий шаг на лыжах без палок.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
52	Обучение технике спусков и подъемов. Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
53	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
54	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение	1	1			Укрепление и

	дистанции 1 км с раздельным стартом на время					сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
56	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
57	Поворот на лыжах на месте переступанием вокруг пяток лыж. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
58	Прохождение дистанции 1000 м с раздельного старта на время.	1	1			Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
59	Разучивание игры «Проехать через ворота». Совершенствование спусков и подъемов.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
60	Совершенствование лыжных ходов при прохождении дистанции 1 км.	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
61	Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
62	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок и с палками. Поворот на лыжах «упором».	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
63	Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1		1		Коррекция координационных способностей через

						подвижные игры
64	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
65	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
66	Совершенствование подъема на лыжах. Игра «Подними предмет»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
67	Совершенствование спусков и подъемов. Игра «Затормози до линии»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
68	Совершенствование передвижения на лыжах с палками до 1 км.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
Подвижные игры, элементы спортивных игр		15				
69	ТБ на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
70	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
71	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	1		1		Повышение физиологической активности органов

						и систем организма.
72	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
73	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
74	Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1		1		Развитие навыков адекватного общения
75	Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	1			Коррекция координационных способностей через подвижные игры
76	Эстафеты с мячами. Игр «Перестрелка».	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
77	Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол Игра «Пионербол».	1		1		Развитие навыков адекватного общения
78	Круговая тренировка.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
79	ТБ поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
80	Ведение мяча с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
81	Ведения мяча между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1		1		Коррекция координационных

						способностей через подвижные игры
82	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Мяч капитану»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
83	Передача и прием мяча ногой в паре на месте. Игра «Мяч капитану»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
Легкая атлетика		19				
84	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
85	КДК: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
86	КДК: прыжок в длину с места. Подвижные игры с мячом.	1	1			Развитие навыков адекватного общения
87	КДК: подтягивания. Игра «Захват знамени».	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
88	ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге. Игра «Салки-догонялки»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
89	Совершенствование техники высокого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы

90	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
91	КДК: челночный бег 3х 10м.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
92	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
93	КДК: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
94	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
95	КДК: метание меча на дальность.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
96	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Игра «Лапта»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
97	КДК: бег на 1000 м. Игра «Лапта»	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
98	Кроссовая подготовка Игра «Лапта»	1		1		Повышение физиологической активности органов

						и систем организма
99	КДК: прыжок в длину с прямого раз бега способом «согнув ноги».	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
100	КДК: метание мяча в горизонтальную цель.	1	1			Коррекция и развитие основных движений
101	КДК: бег 500м	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
102	Подвижные игры Эстафеты.	1		1		Развитие навыков адекватного общения
	ИТОГО за год	102				

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

мах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на			Коррекционные задачи
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность	
	1 четверть					
Раздел	Знания о физической культуре	6				
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
Раздел	Легкая атлетика	15				
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3×10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1	1			Повышение физиологической активности органов и систем организма
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации,	1		1		Коррекция координационных способностей через

	ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. КДД: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»					подвижные игры
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов с разбега. Разучивание игры «Метатели»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
8	КДК - метание малого мяча на дальность разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».		1	1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение прыжкам многоскокам	1		1		Развитие навыков адекватного общения
10	Обучение прыжкам многоскокам. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
12	Специальные беговые упражнения. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
13	КДК: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»		1	1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
16	КДК: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»		1	1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
Раздел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	11				
17	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
18	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
19	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
20	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
21	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
22	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма

	Подвижная игра «Мяч соседу»					
23	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
24	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
25	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
26	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
27	КДК: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»		1	1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
	2 четверть					
Раздел	Гимнастика с основами акробатики	21				
28	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
29	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. КДК: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»		1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
30	Совершенствование выполнения кувырка	1		1		Коррекция и

	вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки					компенсация нарушений психомоторики
31	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
32	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
33	КДК: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки		1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
34	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
35	КДК: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены»		1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма.
36	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
37	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
38	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие соревновательные).	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного

	Совершенствование кувырков вперед					аппарата
39	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
40	Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
41	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
42	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
43	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
44	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
45	Обучение ходьбе по бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках. Подвижная игра «Заморозки»	1		1		Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
46	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

47	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
48	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
	3 четверть					
Раздел	Лыжные гонки	20				
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
50-51	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	2		2		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
52-53	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	2		2		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
54-55	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время	2		2		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
56-57	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	2		2		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
58-59	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»	2		2		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

60-61	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	2		2		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
62-63	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	2		2		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
64-65	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении, Разучивание игры «Затормози до линии»	2		2		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
66-67	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	2		2		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
68	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции	1		1		Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся
Раздел	Подвижные игры, элементы спортивных игр	14				
69	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
70	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
71	Обучение броскам мяча через сетку из	1		1		Коррекция и

	зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»					развитие общей и мелкой моторики.
72	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
73-74	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	2		2		Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
75-76	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	2		2		Развитие навыков адекватного общения
77-78	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	2		2		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
	4 четверть					
79	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
80	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
81	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
82	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Мяч капитану»	1		1		Коррекция и развитие основных движений Коррекция координационных способностей через подвижные игры
83-84	Обучение передаче и приему мяча ногой в	2		2		Развитие зрительной

	паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»					памяти и внимания
85	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1		1		Коррекция и развитие основных движений
86	КДК: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол		1	1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
Раздел	Легкая атлетика	15				
87	КДК: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»		1	1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
88	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»		1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х 10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	1			Повышение физиологической активности органов и систем организма
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30	1		1		Укрепление и

	м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий					развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1	1			Повышение физиологической активности органов и систем организма
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
96	КДК: метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»		1	1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Лапта»	1		1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
98	КДК: бег на 1000 м. Игра «Лапта»		1	1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Лапта»	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
100	КДК: прыжок в длину с прямого раз бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Лапта»		1	1		Повышение физиологической активности органов и систем организма
101	КДК: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)		1	1		Коррекция и развитие основных движений
102	Подведение итогов учебного года	1		1		

Итого за год 102 ч.		
---------------------	--	--

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на			Коррекционные задачи
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность	

Легкая атлетика		15				
1	ТБ поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Встречная эстафета. Игра «Салки»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
2	Совершенствование высокого старта. ОРУ. Бег с ускорением.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
3	Бег на 30м. Игра «круговая эстафета»	1	1			Коррекция и развитие основных движений
4	Обучение бегу на 60м с высокого старта. Круговая эстафета.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
5	Челночный бег 3 x 10 м. ОРУ. Игра «Вызов номеров»	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
6	Прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Челночный бег 3x10м.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Волк во рву»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1		Коррекция и развитие основных движений
9	Метание теннисного мяча на дальность. Подтягивание.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
10	Метание теннисного мяча. Бег на 60м с высокого старта	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной

						системы
11	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Русская лапта»	1	1			Развитие навыков адекватного общения
12	Совершенствование техники бега. Бег на 500метров	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
13	Бег на 1000 метров Игра «Русская лапта»	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
14	Бег на 1500 метров.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
15	Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
Подвижные игры, элементы спортивных игр		12				
16	ТБ с мячами. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
17	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
18	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после	1	1			Развитие навыков адекватного

	ведения. Игра «Бросок мяча в колонне»					общения
19	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Игра «Мяч среднему»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
20	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	1		1		Развитие навыков адекватного общения
21	Передвижения баскетболиста Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
22	Поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол. Игра « Мяч капитану»	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
23	Остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передача партнеру.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
24	Бросок мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
25	Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра « Мяч капитану»	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
26	Бросок мяча в корзину после ведения. Эстафеты.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
27	Ведения мяча с изменением направления.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
Гимнастика с основами акробатики		21				
28	Т.Б поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Игра «Гонка мяча в колонне»	1		1		
29	Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	1			
30	Акробатика: группировка, перекаты, кувырки,	1		1		Коррекция и

	упор.					профилактика нарушения осанки
31	Совершенствование: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед и назад.	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
32	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах	1	1			Коррекция и профилактика нарушения осанки
33	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий	1		1		Коррекция и развитие основных движений
35	ОРУ с набивными мячами разного веса (1 кг). Опорный прыжок через гимнастического козла.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
36	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1	1			Коррекция и профилактика нарушения осанки
37	Обучение упражнениям на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
38	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Игра «Перемена мест»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
39	Подтягивания. Совершенствование кувырков вперед и назад.	1	1			Коррекция и профилактика нарушения осанки
40	Совершенствование элементов акробатики. Развитие силовых способностей. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1		1		Коррекция и развитие основных движений

41	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Кто быстрее»	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
42	ОРУ с гимнастическими палками. Преодоление полосы препятствий.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
43	Акробатика. Игра «Заморозки»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
44	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне (на носках, приставным шагом, выпадами).	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
45	Совершенствование упражнений на бревне Подвижная игра «Ноги на весу»	1	1			Коррекция и развитие основных движений
46	Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Игра «Мышеловка»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
47	Совершенствование упражнений на бревне. Игра «Мышеловка»	1		1		Коррекция и профилактика нарушения осанки
48	Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки»	1	1			Развитие навыков адекватного общения
Лыжные гонки		20				
49	ТБ поведения на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
50	Совершенствование скользящего и ступающего шага с палками.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
51	Попеременный двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и

						дыхательной системы
52	Попеременный двухшажный хода. Игра «Прокатись через ворота»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
53	Совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Подними предмет».	1		1		Коррекция и развитие основных движений
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом».	1		1		Коррекция и развитие основных движений
55	Обучение подъему на лыжах способом «полуелочкой» и «елочкой».	1		1		Коррекция и развитие основных движений
56	Одновременный бесшажный ходу с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
57	Совершенствование чередования шага и хода во время прохождения дистанции.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
58	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Игра «Прокатись через ворота»	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
59	Совершенствование подъему в гору способом «полуелочка» и «елочка» Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
60	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной

						системы
61	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
62	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
63	Совершенствование одновременного десшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1000 м	1		1		Коррекция и развитие основных движений
64	Совершенствование одновременного бесшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 500 м с ускорением.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
65	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
66	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
67	Совершенствование спуска на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	1		1		Коррекция и развитие основных движений
68	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м.	1		1		Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Подвижные игры, элементы спортивных игр		19				
69	ТБ в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
70	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
71	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
72	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
73	Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		1		Коррекция и развитие основных движений
74	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	1			Коррекция и развитие основных движений
75	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
76	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
77	КДК: броски набивного мяча из-за головы игре «Вышибалы двумя мячами»	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания

78	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
79	ТБ в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
80	Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
81	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
82	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1		1		Коррекция и развитие основных движений
83	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
84	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1		1		Коррекция и развитие основных движений
85	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в волейбол.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
86	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания

	прием и передача мяча после подачи партнером					
87	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
Легкая атлетика		15				
88	Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
89	Челночный бег 3 x 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра в мини-футбол.	1	1			Развитие зрительной памяти и внимания
90	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Бег на 30 м.	1		1		Развитие зрительной памяти и внимания
91	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в парах. Игра «Подвижная цель»	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
92	Метание теннисного мяча на дальность. Игра в мини-футбол	1	1			Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
93	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Русская лапта»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
94	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини- футбол	1		1		Коррекция и развитие основных движений
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	1			Коррекция

	ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол					координационных способностей через подвижные игры
96	Бег на 60 м.	1	1			Коррекция и развитие основных движений
97	Бег на 1000 м.	1	1			Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы
98	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1		1		Развитие навыков адекватного общения
99	Подвижные игры. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1		Коррекция и компенсация нарушений психомоторики
100	Развитие выносливости в беге 1500м. Игра «Лапта»	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
101	Равномерный шестиминутный бег. Прыжок в длину с места.	1	1			Коррекция и развитие основных движений
102	Подвижные и спортивные игры по выбору.	1		1		Коррекция координационных способностей через подвижные игры
Итого за год		102				

Учебно-методическое обеспечение, включая электронные образовательные ресурсы

Требования к качеству освоения программного материала
 В результате освоения Обязательного минимума
 содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся
1 класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (девочки);	4	2-3	4	12 и выше	4-8	2 и ниже
Челночный бег	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более
Прыжок в длину с места	155 и более	115-135	100 и менее	150 и более	110-130	90 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и менее	7,3-6,2	5,6 и менее	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более
Наклон вперед из положения сидя, см.	9 и более	3-5	1 и менее	11,5 и более	6-9	2 и менее

Виды испытаний и нормы Комплекса ВФСК ГТО
I ступень

/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,1	10,4	9,6
2.	Бег 30 м (с)	6,4	5,7	6,5	5,8
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	100	110
5.	Метание мяча в цель с 6 м из	3	4	3	4

	пяти попыток (попаданий, раз)				
6.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол ✓
7.	Лыжные гонки 1 км (мин)	без учета времени	8,30	без учета времени	9,00 ✓
8.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15

1-2 классы (6-8 лет)

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов):
 бег на короткую и длинную дистанции,
 прыжок в длину,
 метание мяча.

Уровень физической подготовленности, 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 3 классов

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3 х 10 м.	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
2.	Бег 30 м.	5.7	6.2	7.0	5.8	6.3	7.2
3.	Прыжки в длину с места	140	130	120	130	120	110
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	260	240	220	240	220	200
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	4	2	1	13	8	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	9	6	9	6	3
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	28	26	30	25	20
9.	Бег 1000 м.	Без учета времени					
10.	Бег 60 м.	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
11.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в высоту	85	80	75	75	70	65
13.	Метание мяча на дальность	22	18	15	15	12	10
14.	Бег на лыжах, 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
15.	Бег на лыжах, 2 км.	Без учета времени					

16.	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
17.	Многоскоки, 8 прыжков (м.)	12,50	9,00	6,00	12,10	8,80	5,00
18.	Прыжки со скакалкой	80	70	60	90	80	70
19.	Приседание на одной ноге, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	6	4	2	5	3	1

Уровень физической подготовленности, 4 класс

Контрольные упражнения упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для учащихся 4 классов

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3 х 10 м.	8.9	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
2.	Бег 30 м.	5.2	5.7	6.5	5.3	5.8	6.7
3.	Прыжки в длину с места	160	150	130	150	140	120
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	300	270	250	270	250	220
5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	5	3	2	14	9	7
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	13	8	13	10	6
7.	Наклон вперед из положения сидя	+9	+5	+3	+12	+9	+6
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	33	30	28	28	25	23
9.	Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.00
10.	Бег 60 м.	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
11.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в длину с разбега	300	260	220	260	220	180
13.	Прыжки в высоту	90	85	80	90	75	70
14.	Метание мяча на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
15.	Бег на лыжах, 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
16.	Бег на лыжах, 2 км.	Без учета времени					
17.	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз)	4	3	1	4	3	1
18.	Многоскоки, 8 прыжков (м.)	15.0	14,0	13,0	14,0	13,0	12.0
19.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	90	90	80	100	90	80
20.	Приседание на одной ноге, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	7	5	3	6	4	2

Список литературы

Список литературы для учителя

1.1.1 Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы/В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2011. – 128с.
5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.

1.1.2 Дополнительная литература

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М.: Академия, 1999. – 208с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 176с.
3. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с.
4. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.:ВЛАДОС, 2002. – 176с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

Список литературы для ученика

1.1.3 Обязательная литература

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

1.1.4 Дополнительная литература

1. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М.: Дет. лит., 1991. – 111с.
2. Москвина М.А. Приключения Олимпионика: Рассказы. – М.: Дет. лит., 1994. – 80с.
3. Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1989. – 176с.
4. Юдин Г. Главное чудо света. – М.: Педагогика, 1991. – 160с.