

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1- 4 (дополнительный) класс

Рабочая программа составлена на основе ФГОС НОО ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"; примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых и слабовидящих обучающихся (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (АООП НОО), утвержденной приказом директора ГАОУ НОС(К) школы-интерната.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК):

Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. «Физическая культура 1 - 4 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2020.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов):

- 1 класс — 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- 2 класс — 2 часа в неделю, 70 часов в год;
- 3 класс — 2 часа в неделю, 70 часов в год;
- 4 класс — 2 часа в неделю, 70 часов в год;
- 4 (д) класс — 2 часа в неделю, 70 часов в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения подвижных игр;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слепых обучающихся имеет особенности реализации.

Эти особенности заключаются в следующем:

- постановке коррекционных задач;
- методических приёмах, используемых на уроках;
- коррекционной направленности каждого урока;
- требованиях к организации пространства:

Содержание учебного предмета (распределение тем, увеличение или уменьшение количества часов на их изучение и т.п.) связано с особенностями контингента и пролонгированными сроками обучения.

СОДЕРЖАНИЕ:

1 класс

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня

для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.
Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).
Воздушные ванны. Солнечные ванны.
Двигательные умения и навыки.
Легкоатлетические упражнения (30 часов).
Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

ходьба под счет;
ходьба на носках, перекатом с пятки на носок;
ходьба с высоким подниманием бедра;
ходьба в различном темпе;
разновидности ходьбы;
сочетание различных видов ходьбы.

Бег:

бег на месте;
медленный бег;
бег с переменной направленности по сигналу учителя;
бег с ускорением;
бег с изменением направления, ритма и темпа;
бег в заданном коридоре;
медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд;
бег на расстояние 10 – 20 м по 2 – 3 раза;
свободный бег в играх.
Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

название метательных снарядов;
броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
метание малых мячей на точность и дальность;
метание малого мяча на заданное расстояние;
метание набивного мяча из разных положений;
метание набивного мяча на дальность;
метание мячей в играх.

Прыжки:

легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);
легкие подскоки на одной ноге;
прыжки на двух ногах через скакалку;
прыжки с продвижением вперед;
прыжок в длину с места с приземлением на маты;
прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;
прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).
Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.
Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

основная стойка;
построение в колонну по одному;
построение в шеренгу;
построение в круг;

повороты налево, направо переступанием;
выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
расчет на 1-й и 2-й, по порядку;
размыкание на вытянутые в стороны руки;
выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

упражнения для развития мышц шеи;
упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
упражнения для развития мышц туловища;
упражнения для развития мышц ног;
упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

стойка на носках на гимнастической скамейке;
ходьба по доске, лежащей на полу;
ходьба по гимнастической скамейке;
перешагивание через мячи;
стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);
перешагивание через лежащие на полу предметы;
перешагивание через веревку, висящую на высоте 20 – 30 см;
вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);
наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);
повторение упражнений с закрытыми глазами.

Акробатика:

положение «упор присев»;
положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе);
перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке;
перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360° из исходного положения лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезания:

произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8 – 10 реек);
лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке;
перелезание через препятствие высотой 30– 50 см произвольным способом;
пролезание под препятствием высотой не ниже 40 см произвольным способом;
перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
перелезание через горку матов;
подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке;
лазанье, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с большим мячом:

передача мяча, шара в кругу, в шеренгах друг другу; броски мяча в щит, в ворота;
сидя или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.

Упражнения на точность:

ходьба по кубикам; ходьба по доскам, расположенным по прямой линии; ходьба с изменением длины шагов;
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Подвижные игры, эстафеты (16 часов).

Теоретические сведения:

правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет;
название и правила игр;
инвентарь, оборудование, организация;

Практические занятия:

подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
подвижные игры на развитие различных физических качеств;
малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Вариативная часть. (10 часов)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

название и правила спортивных игр;
инвентарь, оборудование, организация;
подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола;
подвижные игры с элементами голбола;
подвижные игры с элементами торбола.
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2 класс

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Строение тела человека и положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Основные формы движения.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения (30 часов).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

ходьба враспынную со свободным движением рук;
ходьба с левой ноги (к концу учебного года);
ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены;
ходьба с одной стороны на противоположную сторону, обходя маты, лежащие в разных местах зала;
разновидности ходьбы;
ходьба по разметкам;

ходьба с преодолением препятствий.

Бег:

медленный бег на месте 2 – 3 раза по 20 – 30 секунд;

бег по дистанции 15 – 20 м;

понятие «короткая дистанция», «бег на скорость»;

движения рук во время бега;

медленный бег 2 раза по 1 минуте;

бег с ускорением (20 м);

бег с ускорением (30 м);

челночный бег.

Метания:

метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м;

метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 м;

метание набивного мяча;

метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены;

метание малого мяча на технику выполнения и дальность полета.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 90⁰ и 180⁰;

прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед;

прыжок в длину с места;

прыжки на месте на двух ногах через короткую скакалку;

прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов;

прыжок с высоты (до 40 см) с приземлением на мягкий гимнастический мат;

прыжок в высоту с разбега в 4 – 5 шагов;

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

построение в шеренгу по росту и в колонну по одному;

повороты на месте направо, налево;

построение в круг из шеренги, взявшись за руки;

выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;

размыкание и смыкание приставными шагами;

перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

упражнения для развития мышц шеи;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для развития мышц туловища;

упражнения для развития мышц ног;

упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

в основной стойке смыкание и размыкание носков;
поднимание на носки, ноги на ширине плеч;
ходьба вперед и боком по начерченной линии;
сохранение равновесия после внезапных остановок;
ходьба вперед на носках с одновременными наклонами головы в сторону;
ходьба боком с различными положениями рук по доске, лежащей на полу;
стойка на бревне (лежащем на полу) продольно и поперек с различными положениями рук;
ходьба и упражнения с грузом весом 200 г на голове;
балансирование гимнастической палкой на указательном пальце;
выполнение динамического упражнения на два счета, стоя на одной ноге;
равновесие на одной, другая вперед, согнута в колене, руки в стороны («цапля»).

Акробатика:

группировка в приседе, сидя;
группировка лежа на спине;
перекаты назад-вперед, лежа на спине в группировке;
перекаты вперед-назад из упора присев;
группировка сидя;
простейшие соединения разученных движений;
стойка на лопатках, согнув ноги;
из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
кувырок в сторону;
перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх) – 3 часть гимнастической комбинации.

Лазанье и перелезания:

лазанье на четвереньках, в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе по наклонной скамейке;
лазанье вверх, вправо, влево и вниз по гимнастической стенке разными способами;
перелезания через препятствия высотой 50 – 60 см;
подлезание под различные препятствия произвольным способом;

Висы:

вис лежа и стоя;
в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног;
вис на согнутых руках;
подтягивание в висе.

Упражнения с мячом:

передача мяча друг другу в шеренге, колонне над головой (сзади стоящему);
удары мяча об пол, подбрасывание вверх, броски в стенку и ловля его двумя руками;
перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах.

Упражнения на точность:

ходьба по доскам, расположенным по прямой линии;
повороты на голос учителя;

ходьба с изменением длины шагов;
прыжки в длину с места на заданное расстояние;
воспроизведение отрезков длины (5, 10, 15 м).
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Подвижные игры, эстафеты (18 часов).

Теория:

правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
название и правила проведения подвижных игр;
инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
подвижные игры на развитие различных физических качеств; малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

Вариативная часть. (10 часов)

Теория:

правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
название и правила проведения спортивных игр;
инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

подвижные игры с элементами пионербола;
подвижные игры с элементами баскетбола;
подвижные игры с элементами торбола;
подвижные игры с элементами голбола;

3 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Комплексы упражнений на развитие различных физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Водные процедуры. Тестирование физических способностей.

Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения (30 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

ходьба с изменением длины и частоты шага;

ходьба через несколько препятствий;

ходьба с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на звуковой сигнал);

различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д.;

ходьба с движениями рук.

Бег:

бег на носках;

бег на расстояние 20-25 м по 2-3 раза;

медленный бег на месте 2-3 раза по 20-30 секунд;

бег в чередовании с ходьбой до 100 м;

бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (подлезание под сетку, прыжок через воображаемую канаву и т.д.);

бег в коридоре с максимальной скоростью;

бег на результат (30 м).

Метания:

метание малого мяча в цель;

метание малого мяча с места на дальность;

метание малого мяча на заданное расстояние;

метание различных легких предметов на точность и на дальность;

метание малого мяча в цель (щит 1x1 м, висящий на высоте 170-180 см от пола с расстояния 3-5 метров;

метание набивного мяча;

бросок мяча в горизонтальную цель;

метания в играх.

Прыжки:

прыжки на месте на одной на одной и двух ногах с различными положениями рук и ног;

прыжки на месте с поворотом на 90°;

прыжки с места через полосу шириной 30-40 см;

прыжки в длину через полосу шириной 100-110 см толчком одной и приземлением на обе ноги с 3-5 беговых шагов;

прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед;

прыжок с высоты 60 см с приземлением на мягкий гимнастический мат; многоскоки;

прыжок в высоту с прямого разбега;

прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки.
Ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;
построение в круг из колонны по одному;
построение в одну шеренгу, колонну по одному на время;
расчет по порядку;
расчет на «первый-второй»;
размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны;
размыкание и смыкание приставными шагами;
повороты на месте направо, налево;
предварительное знакомство с поворотом на пятке одной ноги и на носке другой;
построение из колонны по одному в колонну по два;
передвижение в колонне по одному в обход, по кругу на указанные ориентиры;
ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):
упражнения для развития мышц шеи;
упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
упражнения для развития мышц туловища;
упражнения для развития мышц ног;
упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

стойка на одной ноге, другая – вперед, в сторону, назад с различным положением рук;
в основной стойке и в стойке на носках – поворот головы, простые движения рук;
ходьба по линии – руки за голову;
внезапные остановки во время ходьбы, бега, в играх;
ходьба вперед с поворотом головы;
стоя на носках, наклоны вперед;
кружения на 360° в одну и другую сторону;
ходьба спиной вперед по гимнастической скамейке;
ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90° и 180°;
ходьба с грузом на голове;
баланс гимнастической палки на ладони;
выполнение упражнений на одной ноге на 4 счета;
положение сед на гимнастической скамейке, согнув ноги, без опоры на руки;
повторение упражнений с закрытыми глазами;
ходьба приставными шагами по бревну (высотой до 1 м);
передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Акробатика:

перекаты назад-вперед из упора присев;
перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой;
перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо прогнувшись из положения лежа на груди,

руки вверх);
стойка на лопатках;
из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
кувырок вперед (строго по показаниям);
гимнастическая комбинация из разученных элементов.

Лазанье и перелезания:

перелезание через гимнастического коня;
лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Висы:

вис стоя и лежа;
вис на согнутых руках;
подтягивания в вися;

Упражнения с мячом:

подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля;
перебрасывание мяча в кругу влево, вправо;
перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.

Упражнения на точность:

ходьба по прямой линии (соблюдая прямолинейность движения);
повороты на месте (налево, направо);
повороты по звуковому сигналу;
ходьба в зале в разнообразных направлениях;
определение расстояния по звуку (10 м);
выполнение прыжков в длину на заданное расстояние;
метание малых: а) далеко и на половину этого расстояния; б) бросить на небольшое расстояние, затем увеличить бросок вдвое.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Подвижные игры, эстафеты (18 часов).

Теория:

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

название и правила игр;

инвентарь, оборудование, организация;

Практика:

подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
подвижные игры на развитие различных физических качеств;
малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

Вариативная часть. (10 часов)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

название и правила спортивных игр;

инвентарь, оборудование, организация;

подвижные игры с элементами пионербола;

подвижные игры с элементами баскетбола;

подвижные игры с элементами торбола;

подвижные игры с элементами голбола;

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

4 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Двигательные умения и навыки

Легкоатлетические упражнения (30 часов).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

ходьба с правильной работой рук и ног;

ходьба с высоким подниманием бедра;

сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках;

ходьба скрестным шагом;

ходьба с внезапными остановками;

ходьба с движениями рук;

чередование ходьбы и бега до 100 м;

ходьба в зале в разных направлениях, обходя маты и разные предметы;

ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег:

быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;

медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд;

бег с ускорением;

равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд;

медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;

бег с заданным темпом и скоростью;

бег на скорость в заданном коридоре;

встречная эстафета;

бег на результат (30 м);

свободный бег в играх.

Метания:

метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
метание мяча в движущуюся цель;
броски набивного мяча;
бросок мяча в горизонтальную цель;
броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
метание в играх.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления;
прыжки через скакалку;
прыжки в длину по заданным ориентирам;
прыжок в длину способом «согнув ноги»;
тройной прыжок с места;
прыжок в высоту с прямого разбега;
прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часа).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

равнение в шеренге налево, направо, на середину;
выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»;
расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
повороты на месте направо и на лево на пятке одной ноги и на носке другой;
размыкание и смыкание приставными шагами;
ходьба на месте с остановкой на два счета;
передвижения: по диагонали, противходом, змейкой.

ОРУ:

упражнения для развития мышц шеи;
упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
упражнения для развития мышц туловища;
упражнения для развития мышц ног;
упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
приседание с закрытыми глазами;
сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением равновесия;
поднимание одной ноги с различными движениями рук;
стойка на двух пятках и одной пятке;
расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
ходьба с грузом на голове;
балансирование гимнастической палки ногами;
кружение во время ходьбы на 540° в разные стороны;
чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180°;
повторение упражнений с закрытыми глазами;

горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

кувырок вперед в группировке из упора присев (строго по медицинским показаниям);
стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку;
стойка на лопатках без опоры.

Лазанье и перелезания:

лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
лазание по наклонной плоскости (угол наклона 20-25°);
лазание по канату на высоту до 2 м свободным способом;
перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

Висы:

вис завесом;
вис на согнутых руках, согнув ноги;
на гимнастической стенке вис прогнувшись;
подтягивания ног в висе.

Упражнения с большим мячом:

высокое подбрасывание мяча и ловля его;
броски мяча друг другу разными способами.

Упражнения на точность:

ходьба по прямой – воспроизведение участков пути (10, 15, 20, 30 м);
повороты на месте и в движении по сигналу;
ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию;
воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Подвижные игры, эстафеты (18 часов).

Теория:

правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
название и правила проведения подвижных игр;
инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
подвижные игры на развитие различных физических качеств;
малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
Итоговое тестирование по пройденному материалу

Вариативная часть. (10 часов)

Теория:

правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
название и правила проведения спортивных игр;
инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

подвижные игры с элементами пионербола;
подвижные игры с элементами баскетбола;
подвижные игры с элементами торбола;
подвижные игры с элементами голбола;

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

4 КЛАСС (дополнительный)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Двигательные умения и навыки.

Легкоатлетические упражнения (32 часов).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

ходьба с изменением длины и частоты шага;

ходьба на звуковые сигналы и по памяти до 50 м;

различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д. (с ориентировкой на осязательный анализатор);

ходьба с остановками и дополнительными заданиями (с ориентировкой на осязательный анализатор);

ходьба спиной вперед с помощью осязательных ориентиров;

чередование ходьбы и легких прыжков с помощью осязательных ориентиров;

ходьба с различными движениями рук и туловища с помощью осязательных ориентиров и по памяти

Бег:

высокий старт;

бег в разном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;

бег с ускорением до 30 м за лидером;

бег равномерный до 40 сек;

бег в коридоре (ширина 150-200 см) с ориентировкой на звуковой сигнал до 50 м и по памяти до 30 м;

равномерный бег до 40 сек;

бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Метания:

метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м, с ориентировкой на звуковой сигнал;

метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м от метаемого;

метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;

метание мяча в двигающуюся озвученную мишень;

метание мяча в щит 1х1 м, висящий на высоте 2,5 м от пола с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики с ориентировкой на звуковой сигнал;

определение расстояния по разным звуковым сигналам, находящимся в 5-20 м от занимающихся;
метание малого мяча на технику и дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Прыжки:

перешагивание через веревочку боком с места и с одного шага;
разбег перед прыжком в высоту с 1-5 шагов, с последующим перешагиванием через веревочку;
прыжок в длину с разбега (толчок, полет, приземление). Место толчка свободное (без обозначения);
прыжок в длину с места с приземлением на мягкий гимнастический мат с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти;
прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат).
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
расчет на 6, 4, 2, на месте; повороты направо, налево, кругом;
повороты направо и налево;
построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг;
построение из одного круга в два круга;
перемена местами с соседом слева и справа.

ОРУ:

упражнения для развития мышц шеи;
упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
упражнения для развития мышц туловища;
упражнения для развития мышц ног;
упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

стоя на одной ноге, согнуть другую и достать лбом колено;
стоя на одной ноге, другую назад, руки в стороны («ласточка»);
стойка на носках, пятки вместе;
сочетание упражнений с удержанием груза на голове с упражнениями в равновесии (на основе пройденного материала в 1-3 классах);
стоя на бревне (высота 25-30 см) – простейшие движения рук и ног;
ходьба по бревну (высота 25-30 см) большими шагами, выпадами, на носках.

Акробатика:

группировка в положении сидя;
стойка на лопатках (2 часть гимнастической комбинации);
перехват в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев;
перехват назад из упора присев;
кувырок вперед (строго по показаниям);

Лазанье и перелезания:

лазание по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног;
лазанье по наклонной скамейке (под углом 45⁰) на ступнях и хватом одной руки;
передвижение в висячем положении влево и вправо;
лазанье по канату в три приема (только подъем, спуск произвольный) на высоту до 2 м;
преодоление разных препятствий высотой до 90 см.
Итоговое тестирование по пройденному материалу.

Подвижные игры, эстафеты (18 часов).

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.

Теоретические сведения:

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

название и правила игр;

инвентарь, оборудование, организация;

Практические занятия:

совершенствование навыков самообслуживания;

подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;

подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;

подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;

подвижные игры на развитие различных физических качеств;

малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

Итоговое тестирование по пройденному материалу

Вариативная часть. (8 часов)

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

название и правила спортивных игр;

инвентарь, оборудование, организация;

подвижные игры с элементами торбола;

подвижные игры с элементами голбола;

подвижные игры с элементами баскетбола.