

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.20 г.
рук. ШМО

Согласовано
с МС
27.08.20 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08.20 г.

Утверждаю
Директор школы: ММ
/Журавлева Н. В./
приказ № 48 от 31.08.20 г.



**Адаптированная
рабочая программа**

по физической культуре
класс 4

количество часов в год – 99, в неделю – 3

Составитель: Радчук А.В.

х. Лихой

2020– 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, комплексной программы начального образования по предмету «Физическая культура 1-4 класс» авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич издательство М, Просвещение, 2011; УМК «Школа России» В.И.Лях, утвержденных МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М. Просвещение, 2011г. с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта; учебно-методических материалов: методические рекомендации при планировании материала по предмету «Физическая культура» автор А.П. Матвеев издательство М, Просвещение, 2014; учебник: «Физическая культура» 1-4 классы автор В.И.Лях издательство М, Просвещение, 2009.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 3 часа в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020-2021 учебный год рабочая программа в 4 классе реализуется за 99 учебных часов и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

В 2020 – 2021 учебном году в 4а классе обучаются по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой психического развития.

Форма получения образования - очная

Режим реализации образовательной программы - полный день

Специальные учебники - не нужны

Примерные основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:

1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Формирование учебной мотивации
3. Стимуляция познавательных процессов
4. Гармонизация психоэмоционального состояния
5. Формирование навыков самоконтроля
6. Повышение уверенности в себе
7. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
8. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе
9. Широкое использование алгоритмов деятельности по решению задач

Особенности учебной деятельности

При обучении детей с ЗПР необходимо учитывать следующее:

они умеют находить решения соответственно с возрастной нормой;

они охотно принимают помощь;

урок нужно максимально разнообразить с помощью дидактических материалов, дополнительных упражнений и физкульт-минуток;

они лучше понимают сказанное, благодаря картинкам и наглядным пособиям и многократному повторению;

они могут уловить сюжет, понять и решить задачу, что-то запомнить.

Ребята с ЗПР обычно очень активны в начале обучения. Могут работать вместе с классом, но быстро устают, и их познавательная активность резко снижается. Они начинают вертеться, отвлекаются, поэтому у них возникают серьезные пробелы в знаниях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

Результаты (в рамках ФГОС общего образования – личностные, метапредметные и предметные) освоения конкретного учебного курса.

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

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

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

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

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

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре:

Обучающийся 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).

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности:

Обучающийся 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.

Обучающийся 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

Обучающийся 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 приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |

Виды деятельности учащихся, используемые на уроке для достижения планируемых результатов весьма разнообразны

На уроках физической культуры учащиеся должны:

- соблюдать правила и техники безопасности на уроке;
- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.
выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Плавание», в связи с отсутствием реальных возможностей для освоения школьниками содержания, заменен легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Лыжные гонки. В связи с климатическими территориальными условиями заменяются на кроссовую подготовку и футбол.

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

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

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, остановка катящегося мяча, удары по мячу ногой (разными частями стопы), остановка мяча ногой, отбор мяча, штрафной и свободный удары, обработка мяча, обводка игрока, тактические действия в защите и нападении, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, двусторонняя игра.

Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, игра по упрощенным правилам., игра в стритбол, подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола, передача мяча в парах, передача мяча через сетку, нападающий бросок, удар, подача мяча, игра в 1.2.3.4.5.6 номерах на подборе мяча, техника перепасовки мяча, игра в защите и нападении. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Лёгкая атлетика: 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с

последующим прыгиванием. Выполнение нормативов комплекса ГТО 2 ступени. 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; прыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Распределение учебного времени по программному материалу
физического воспитания:**

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----|------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 18+18=35 | 15 | 3 | 1 | 17 |
| 3 | Футбол, кроссовая подготовка | 9+5=14 | 9 | - | - | 5 |
| 4 | Волейбол, (пионербол) | 18 | - | 18 | - | - |
| 5 | Баскетбол, (элементы баскетбола) | 15 | - | 3 | 12 | - |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | - | 18 | - |
| | Всего часов: | 99 | 24 | 24 | 31 | 22 |

Календарно-тематическое планирование

| № уро ка | Наименование разделов и тем | Кол ичес тво часо в | Тип урока | Основные виды деятельности | Дата проведения | |
|----------------|---|---------------------------------|-----------------|--|-----------------------------|------|
| | | | | | План Вт. Ср. Пт. | Факт |
| 1. | 1. Футбол, кроссовая подготовка: Первичный инструктаж по ТБ на стадионе. Изучение правил игры в футбол. Бег . | 9 1 | Вводн ый | <ul style="list-style-type: none"> •использ овать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; •составл ять комплексы физических упражнений оздоровительной, | Сент ябрь 01 | |
| 2 | Изучение стойки и перемещений футболиста. Кроссовая подготовка. | 1 | Обучен ие | | 02 | |
| 3 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Кроссовая подготовка. | 1 | Обучен ие | | 04 | |
| 4 | Изучение ударов различными частями стопы. Кроссовая подготовка. | 1 | Обучен ие | | 08 | |
| 5 | Удары по катящему мячу, остановка мяча. Кроссовая подготовка. | 1 | Обучен ие | | 09 | |
| 6 | Техника ведения мяча, остановок, ударов по катящему и неподвижному мячу. Бег . | 1 | компле ксный | | 11 | |
| 7 | Ведение мяча, отбор мяча. Штрафные, свободные удары. Удары от ворот. Бег . | 1 | компле ксный | | 15 | |

| | | | | | | |
|----|---|----------------|-------------|---|-------------------|--|
| 8 | Освоение основных элементов футбола. Игра в защите. Кроссовая подготовка. | 1 | Обучение | тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; | 16 | |
| 9 | Игра в нападении. Двусторонняя игра. Кроссовая подготовка. | 1 | комплексный | | 18 | |
| 10 | 3. Легкая атлетика: Равномерный бег 500 метров. | 18 1 | комплексный | <ul style="list-style-type: none"> •классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; •самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, | 22 | |
| 11 | Совершенствование техники челночного . | 1 | обучение | | 23 | |
| 12 | Совершенствование техники прыжка в длину . | 1 | комплексный | | 25 | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Поднимание туловища . | 1 | Обучение | | 29 | |
| 14 | Бег 60 метров. Подтягивание на перекладине. | 1 | обучение | | 30 | |
| 15 | Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 метров. | 1 | обучение | | Октябрь 02 | |
| 16 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Наклон туловища на гибкость (ГТО). | 1 | комплексный | | 06 | |
| 17 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). | 1 | Обучение | | 07 | |
| 18 | Совершенствование техника прыжка в высоту. | 1 | комплексный | | 09 | |
| 19 | Техника прыжка в высоту с разбега. Наклон туловища на гибкость (ГТО). | 1 | комплексный | | 13 | |
| 20 | Техника метания малого мяча 150 г на дальность. | 1 | комплексный | | 14 | |
| 21 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Наклон туловища на гибкость (ГТО). | 1 | Обучение | 16 | | |

| | | | | | | |
|----|--|----------------|-------------|--|--|---------------------|
| 22 | Совершенствование техника низкого старта. Бег 60 метров (2-3 повторения). | 1 | Обучение | выявлять ошибки и своевременно устранять их; •тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами; | 20 | |
| 23 | Стартовое ускорение. Низкий, высокий старт. Бег 60 метров. | 1 | комплексный | | 21 | |
| 24 | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | комплексный | | 23 | |
| 25 | Техника эстафетного бега 4x60 . Техника спринтерского бега | 1 | комплексный | | 27 | |
| 26 | Техника высокого старта. Техника бега . | 1 | обучение | | 28 | |
| 27 | Совершенствование техники бега за 6 минут. | 1 | обучение | | 30 | |
| 28 | 3. Пионербол: Правила игры. Элементы техники перемещения. Волейбольная стойка. Остановки ускорения | 18 1 | обучение | | •взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. Обучающийся получит возможность научиться: •вести дневник по физкультурной | Ноябрь 10 |
| 29 | Техника выполнения основных элементов передвижений, остановок, поворотов. | 1 | обучение | 11 | | |
| 30 | Подача мяча снизу, сверху. Верхняя и нижняя передачи партнеру. | 1 | обучение | 13 | | |
| 31 | Подача мяча сверху и с боку. Движения в зоне без мяча. Страховка. | 1 | обучение | 17 | | |
| 32 | Основные элементы передвижений, остановок, поворотов. | 1 | обучение | 18 | | |
| 33 | Совершенствование правил игры в волейбол. Игра у сетки. Стойка игрока. | 1 | комплексный | 20 | | |
| 34 | Подача мяча сверху, снизу. Прием мяча на задней линии. | 1 | комплексный | 24 | | |
| 35 | Техника передачи мяча сверху, снизу. Движение игрока на мяч. | 1 | комплексный | 25 | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|-------------|---|---------------|--|
| 36 | Техника приема мяча снизу. Игра в «б» номера на подборе мяча. | 1 | комплексный | деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; •культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению | 27 | |
| 37 | Прием-передача сверху, снизу. Передача мяча через сетку. | 1 | комплексный | | Декабрь 01 | |
| 38 | Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия. | 1 | комплексный | | 02 | |
| 39 | Совершенствование техники приема мяча снизу. | 1 | комплексный | | 04 | |
| 40 | Совершенствование техники передачи мяча для нападающего броска. Двусторонняя игра. | 1 | обучение | | 08 | |
| 41 | Техника приема, передачи мяча. Игра через сетку с приемом мяча. | 1 | обучение | | 09 | |
| 42 | Подача мяча сверху, снизу. Игра в «3» номере. | 1 | обучение | | 11 | |
| 43 | Техника нападающего броска. Закрепление освоенных элементов перемещений и владение мячом. Двусторонняя игра. | 1 | обучение | | 15 | |
| 44 | Прямой нападающий бросок после подбрасывания мяча партнером Двусторонняя игра. | 1 | обучение | | 16 | |
| 45 | Закрепление элементов техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 | обучение | | 18 | |
| 46 | 4. Баскетбол (элементы баскетбола): | 15 | Обучение | | 22 | |
| | Правила игры в баскетбол (упрощенные). Техника передвижений, поворотов, стоек. | 1 | | | | |
| 47 | Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. | 1 | обучение | 23 | | |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками от груди. | 1 | комплексный | 25 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|-------------|---|--------------|---------------|--|
| 49 | Техника безопасности. Правила. Стойка, перемещение баскетболиста. | 1 | обучение | его работоспособности в процессе | январь 12 | | |
| 50 | Прямая передача и с отскоком от пола. Игра с элементами баскетбола. | 1 | комплексный | трудовой и учебной деятельности | | 13 | |
| 51 | Техника ловли мяча. Игра с элементами баскетбола. | 1 | обучение | •выполнять общеразвивающие | | 15 | |
| 52 | Техника броска мяча двумя руками от груди с места и в движении. Игра . | 1 | комплексный | упражнения, целенаправленно | | 19 | |
| 53 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра . | 1 | обучение | воздействующие на развитие | | 20 | |
| 54 | Прием-ведение мяча с места и в движении. Игра. | 1 | обучение | основных физических качеств | | 22 | |
| 55 | Прием и передача мяча с места и в движении. Игра. | 1 | обучение | (силы, быстроты, выносливости , гибкости и координации) | | 26 | |
| 56 | Броски мяча в корзину со средней и близкой дистанции.. | 1 | обучение | ; | | 27 | |
| 57 | Приемы вырывания и выбивания мяча. Игра с элементами баскетбола. | 1 | обучение | выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных | | 29 | |
| 58 | Баскетбольные эстафеты (соревнование). | 1 | обучение | •выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; | | Февраль 02 | |
| 59 | Изучение комбинаций из основных элементов баскетбола. | 1 | обучение | на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; | 03 | | |
| 60 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | обучение | освоенных упражнений; | 09 | | |
| | 5.Гимнастика: | 18 | | | 10 | | |
| 61 | Обще развивающие упражнения с элементами строевой подготовки. | 1 | обучение | •выполнять легкоатлетические упражнения в беге и | 12 | | |
| 62 | Лазанье по канату двумя способами | 1 | обучение | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|----------|--|----------------------------|--|
| 63 | Кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д). | 1 | обучение | прыжках (в высоту и длину); •выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций; •выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; •выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в | 16 | |
| 64 | Техника переворота боком. Перекаты на спине и груди . | 1 | обучение | | 17 | |
| 65 | Кувырок назад, перекаты боком (м), «мостик» . | 1 | обучение | | 19 | |
| 66 | Кувырок назад , перекаты боком (м), «мостик» . | 1 | обучение | | 24 | |
| 67 | Акробатическая комбинация №1. Стойка на руках (со страховкой). | 1 | обучение | | 26 | |
| 68 | Упражнения на брусках (м), упражнения на бревне (д) | 1 | обучение | | Март 02 | |
| 69 | Упражнения на равновесие . ОРУ на силу. | 1 | обучение | | 03 | |
| 70 | Висы на высокой перекладине Техника раскачивания и соскока с перекладины. Подъемы в упор | 1 | обучение | | 05 | |
| 71 | Подъемы в упор Вольные упражнения | 1 | обучение | | 09 | |
| 72 | Опорный прыжок (козел) согнув ногу (м), ноги врозь (д). | 1 | обучение | | 10 | |
| 73 | Опорный прыжок (козел) согнув ногу (м), ноги врозь (д). | 1 | обучение | 12 | | |
| 74 | Танцевальные, спортивные прыжки. ОРУ на прыгучесть. | 1 | обучение | •условиях учебной и игровой деятельности; •выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в | 16 | |
| 75 | Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д) | 1 | обучение | 17 | | |
| 76 | Упражнения на перекладине (м), упражнения на разновысоких брусьях (д). | 1 | обучение | 19 | | |
| 77 | Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д) | 1 | обучение | условиях учебной и игровой деятельности; | Апрель 02 | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------|----------|---|--|------------------|--|
| 78 | Комбинация №1 на брусьях (м), комбинация №1 на бревне (д) | 1 | обучение | <ul style="list-style-type: none"> •выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; •выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> •выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; | 06 | | |
| 79 | 6. Легкая атлетика: Кроссовый бег без учета времени. | 18 1 | обучение | | 07 | | |
| 80 | Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. | 1 | обучение | | 09 | | |
| 81 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. | 1 | обучение | | 13 | | |
| 82 | Техника низкого старта. Челночный бег 2х10 метров, 3х10 метров, 4х10 метров | 1 | обучение | | 14 | | |
| 83 | Челночный бег 3х10 метров, 4х10 метров. | 1 | обучение | | 16 | | |
| 84 | Техника прыжка в высоту способом «ножницы». (со страховкой). | 1 | обучение | | 20 | | |
| 85 | Техника разбега прыжка в высоту (со страховкой). | 1 | обучение | | 21 | | |
| 86 | Техника разбега прыжка в длину. Техника прыжка. | 1 | обучение | | 23 | | |
| 87 | Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | обучение | | 27 | | |
| 88 | Техника бега на длинные дистанции. | 1 | обучение | | 28 | | |
| 89 | 6-минутный равномерный бег. ОФП на выносливость. | 1 | обучение | | 30 | | |
| 90 | Техника тройного прыжка. ОРУ на прыгучесть. | 1 | обучение | | •преодолеть естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, | Май 04 | |
| 91 | ОФП, подъем туловища за 30 секунд. | 1 | обучение | | 05 | | |
| 92 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. ОФП. | 1 | обучение | 07 | | | |

| | | | | | | |
|----|--|----------------------|----------|---|----|--|
| 93 | 7. Футбол, кроссовая подготовка. Закрепление игры в нападении. Правила игры в «русскую лапту». | 1 | обучение | прыжков и бега; •осуществлять | 11 | |
| 94 | Бег 1000 метров. Штрафной удар. Свободный удар. | 1 | обучение | судейство по одному из осваиваемых видов спорта; | 12 | |
| 95 | Игра в «русскую лапту». Игра в футбол по основным правилам. | 1 | обучение | выполнять тестовые нормативы по физической подготовке | 14 | |
| 96 | Упражнение на гибкость. Двусторонняя игра в футболе | 1 | обучение | | 18 | |
| 97 | Игра в защите. Двусторонняя игра в футболе. | 5 1 | обучение | | 20 | |
| 98 | Игра в защите. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | обучение | | 21 | |
| 99 | Закрепление игры в нападении. Игра в футбол по основным правилам. Бег 100 метров. Игра в футбол по основным правилам. | 1 | обучение | | 25 | |
| | ИТОГО: | 99часов | | | | |

В данном документе
Пронумеровано
прошито и скреплено
печатью 18/восемьдесят
листов
Директор школы
Журавлева Н.В.

