

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яйская средняя общеобразовательная школа №2»



Приложение к АООП НОО
МБОУ «Яйская СОШ №2»
утвержденной приказом и. о. директора
№126 от «25» августа 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся с ЗПР
срок реализации-5 лет
(вариант 7.2) 1, 1доп-4 классы
1 кл. – 66 часов
1 кл. дополнительный – 66 часов
2 кл. – 68 часов
3 кл. – 68 часов
4 кл. – 68 часов
количество часов в неделю – 2 часа

Составитель:
Учитель физ. культуры
Иванов А. Н.

Рассмотрена на заседании МО

Протокол №1

От «24» августа 2020 г.

Руководитель РМО Данилова Н. А. *Виниф*

Принята
педагогическим
советом
протокол №1
От «25» августа 2020 г.

Яя
2020

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета	4
Место предмета в учебном плане	6
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	6
Основное содержание учебного предмета физическая культура	8
Тематическое планирование	17
Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению	59
Материальное обеспечение	60

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи учебного предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;

- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).
- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

Приведенная примерная рабочая программа составлена в 1 классе и в 1 дополнительном на 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях), во 2-4 классах на 68 часов (по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «физическая культура» который обеспечивает:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты освоения АООП НОО

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО.

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Основное содержание учебного предмета физическая культура

Содержание 1 класса

Из истории физической культуры

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

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.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Ходьба, бег, метания.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте

Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук
Комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание

Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов
Дыхание по подражанию дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»).

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки

Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы) Сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека «ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»)

Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук. Ходьба с мешочком на голове. Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу. Ходьба парами с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров». Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале легкой атлетики

Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах. Ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой. Наклоны; выпады и полушпагаты на месте «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой

Махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Индивидуальные комплексы по развитию гибкости

Игровые задания с использованием строевых упражнений

Игровые задания с использованием строевых упражнений

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Челночный бег. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений

Содержание 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО класса

Из истории физической культуры

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

Способы физкультурной деятельности.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Простейшие виды построений.

Ходьба, бег, метания.

Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползани.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия

Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»)

Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами

Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой

Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики

С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя).

С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру)
Со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену)
Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя)
Набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд)
Поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений

Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения
Ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем)
Несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения

Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью
Размыкание в шеренге и в колонне
Размыкание в шеренге на вытянутые руки;
Повороты направо, налево с указанием направления
Повороты на месте кругом с показом направления.

Коррекционно-развивающие игры:

«Порядок и беспорядок»
_«Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками

Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «День и ночь»,
Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

*Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
Ходьба в чередовании с бегом.*

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

*Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)
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.
Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
Прохождение тренировочных дистанций.*

Адаптивная физическая реабилитация
Общеразвивающие упражнения
На материале гимнастики

*Развитие координации: преодоление простых препятствий;
Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну;
Воспроизведение заданной игровой позы
Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя)
Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую
Упражнения на переключение внимания
Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп
Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.*

Адаптивная физическая реабилитация
Общеразвивающие упражнения
На материале легкой атлетики

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.
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.
Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.
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
Передвижение с мячом

Содержание 2 класса

Из истории физической культуры

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно – оздоровительная деятельность
Гимнастика

Строевые действия в шеренге и колонне
Ходьба, бег, метания.
Передвижение по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

Коррекционно-развивающие упражнения

Ходьба и бег

Ходьба на пятках, на носках
Ходьба в различном темпе: медленно, быстро
Бег в чередовании с ходьбой
Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт.
Бег в колонне по одному в равномерном темпе
Челночный бег 3 X 10 метров
Бег на 30 метров с высокого старта на скорость

Спортивные игры на материале футбола

Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.
Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Спрыгивание и запрыгивание.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

*Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)
Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах
Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов
Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;
Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
Прохождение тренировочных дистанций.*

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

*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.*

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Содержание 3 класса **Из истории физической культуры.** **Физические упражнения**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность **Гимнастика**

Передвижение по гимнастической стенке.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Коррекционно-развивающие упражнения

прыжки

прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

Прыжки в длину с места толчком двух ног

Прыжки в глубину с высоты 50 см

В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров

Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки

Прыжки, наступая на г/скамейку

Прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов

Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»

Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке)

Метание малого мяча в вертикальную цель

Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его
Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола
Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу
Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы
Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)
Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Спортивные игры на материале волейбола

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.

Легкая атлетика

Ходьба с сохранением правильной осанки.
Челночный бег
Высокий старт с последующим ускорением.
Прыжковые упражнения в длину и высоту
Челночный бег.

Лыжная подготовка

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)
Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах
Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов
Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;
Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)
Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг
Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы
Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)
Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

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.

Содержание 4 класса

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика для глаз

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.
Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).
Гимнастические упражнения прикладного характера.
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке
Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности)

Коррекционно-развивающие упражнения

Равновесие

Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка)
Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук
Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено
Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см
Поворот кругом переступанием на г/скамейке
Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке
«Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание и подлазание

Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку
Лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой
Передвижение по г/стенки в сторону;
Перелазание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.)
Подлезание под препятствием с предметом в руках
Пролезание в модуль-тоннель
Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи
Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды
Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелазании и равновесия

Баскетбол

Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Хват мяча.
Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца
Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;
Подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем

Лыжная подготовка

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».

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

Прохождение тренировочных дистанций.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.

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.

Тематическое планирование

физическая культура 1класс 66 часов

раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
Знания по физической культуре (в процессе урока)	Понятия о физической культуре. Из истории физической культуры	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.
Способы физкультурной деятельности. (в процессе урока)		Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

<p>Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность. (в процессе урока)</p>		<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность Легкая атлетика (8ч.)</p>	<p><i>Ходьба:</i> <i>Прыжковые упражнения:</i></p>	<p>парами, по кругу. Ходьба парами с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>
<p><u>Адаптивная физическая реабилитация</u></p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i> Развитие быстроты:</p>	<p>повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Челночный бег. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами</p>
	<p>Развитие выносливости:</p>	<p>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.</p>
	<p>Развитие силовых способностей:</p>	<p>повторное выполнение многоскоков. Повторное преодоление препятствий (15—20 см). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Передача</p>

		набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений
Подвижные игры с элементами спортивных игр.(10ч.)	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i>	удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
	<i>Баскетбол</i>	стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.
	<i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i>	«Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».
	<i>Игры с бегом и прыжками</i>	«Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».
	<i>Игры с мячом:</i>	«Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
Гимнастика с элементами акробатики (22ч.) Коррекционно-развивающие упражнения	Организующие команды и приёмы. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Ходьба, бег, метания. <i>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</i>	Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук Комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов Дыхание по подражанию дыхание во

	<p><i>Упражнения на дыхание</i></p> <p><i>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</i></p>	<p>время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»).</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы) Сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками.</p> <p>Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека «ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»)</p> <p>Ходьба с мешочком на голове. Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p>
<p>Лыжные гонки (8ч.)</p>	<p>Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками и без палок.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на</p>

	<p>Скользкий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток. Ступающий, скользящий шаг с палками. Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.</p>	<p>лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><i>Адаптивная физическая реабилитация</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> На материале лыжной подготовки</p>	<p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте) Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
	<p>Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров». <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Прохождение тренировочных дистанций Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>

	склонах Попеременный двухшажный ход. Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (10ч.)	<i>Волейбол:</i>	подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
	<i>Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры:</i>	«Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».
	<i>Игры с бегом и прыжками:</i>	«Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».
	<i>Игры с мячом:</i>	«Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
Легкоатлетические упражнения (8ч.)	<i>Ходьба:</i> <i>Прыжковые упражнения:</i>	парами, по кругу. Ходьба парами с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
<u>Адаптивная физическая реабилитация</u>	<i>Общеразвивающие упражнения</i> Развитие быстроты:	повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Челночный бег. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
физическая культура 1 доп. класс 66 часов

раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
Знания о физической культуре <i>(в процессе урока)</i>	Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
	Физические упражнения Правила личной гигиены. Игры, игроки и команды. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами

		соревновательной деятельности
Способы физкультурной деятельности. <i>(в процессе урока)</i>	<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Комплексы физических упражнений для укрепления осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика (8ч.)</p>	<p>Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Ходьба под счет.</p> <p><i>Ходьба:</i> парами, по кругу парами</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Беговые упражнения с ускорением</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

		<p>разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика (8ч.)</p>	<p><i>Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</i></p> <p><i>Ходьба в чередовании с бегом.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба под счет.</p> <p>Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>Чередование ходьбы на носках и на пятках.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через мяч.</p> <p>Оценим свои достижения в выполнении ходьбы Легкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения с ускорением</p> <p>Развитие силовых способностей:</p>	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>повторное выполнение</p>

<p>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики</p>	<p>Прыжки:</p> <p>Метание:</p>	<p>многоскоков</p> <p>Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p> <p>Повторное выполнение беговых нагрузок в горку</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> <p>Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p>малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Повторное выполнение беговых нагрузок в горку</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> <p>Передвижение с мячом</p>
<p>. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (10 ч.)</p>	<p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>стойка баскетболиста; специальные передвижения</p>

		без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.
Коррекционно-развивающие игры	<p>Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. «Порядок и беспорядок» «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p><i>Игры с бегом и прыжками:</i> «Сорви шишку», «У медведя во бору»</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><i>Игры с бегом и прыжками:</i> «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», <i>Игры с бегом и прыжками:</i> «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (22ч.)	<p>Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Простейшие виды построений. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания <i>Упражнения в</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать</p>

	<p><i>поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет</i></p>	<p>величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>(предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>
<p><i>Коррекционно-развивающие упражнения</i> <i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</i></p> <p><i>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</i></p>	<p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»)</p> <p>Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами</p> <p>Ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой</p> <p>Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>Со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену)</p>	

<p><i>Упражнения на развитие точности и координации движений</i></p> <p><i>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</i></p> <p><i>Построения и перестроения</i></p>	<p>С малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя) Набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд Поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения Ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем) Несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью Размыкание в шеренге и в колонне Размыкание в шеренге на вытянутые руки; Повороты направо, налево с указанием направления Повороты на месте кругом с показом направления.</p>	
<p>Адаптивная физическая реабилитация</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале гимнастики</p>	<p><i>Развитие координации:</i> преодоление простых препятствий;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну; Воспроизведение заданной игровой позы</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<p>Игры на переключение внимания, на расслабление</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>

	<p>мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя)</p> <p>Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую</p> <p>Упражнения на переключение внимания</p>	<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
	<p>Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
<p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики</p>	<p>Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p>	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p>Лыжная подготовка (8ч.)</p>	<p>Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на</p>

	<p>ступающим шагом</p> <p>Ступающий шаг без палок</p> <p>Ступающий шаг с палками и без палок.</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками.</p> <p>Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток</p> <p>Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м</p>	<p>лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><i>Адаптивная физическая реабилитация</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>На материале лыжной подготовки</p>	<p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах</p> <p>Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов</p> <p>Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
	<p>Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций</p> <p>Ходьба на лыжах</p>	

	скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах	
Подвижные игры с элементами спортивных игр. (10ч.)	<i>Пионербол:</i> <i>Волейбол:</i> <i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i> <i>Игры с бегом и прыжками:</i> <i>Игры с мячом:</i>	броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».
Легкоатлетические упражнения (8ч.)	Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба под счет. <i>Ходьба:</i> парами, по кругу парами Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Беговые упражнения с ускорением	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при

		<p>выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики</p>	<p>Развитие силовых способностей:</p> <p>Прыжки:</p> <p>Метание:</p>	<p>повторное выполнение многоскоков</p> <p>Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p> <p>Повторное выполнение беговых нагузков в горку</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> <p>Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p>малого мяча в вертикальную</p>

		и горизонтальную цель и на дальность. 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 Передвижение с мячом
--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре 2класс 68 часов

раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
Знания о физической культуре (в процессе урока) <i>Физическая культура</i>	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
<i>Из истории физической культуры</i>	Особенности физической культуры разных народов.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
	Особенности физической культуры разных народов.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
	Олимпийские игры. Сочи - 2014.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и

		называют виды соревнований, в которых они участвуют
Физические упражнения	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение показателей физических качеств.	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование . <u>Физкультурно – оздоровительная деятельность</u> (в процессе урока)	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

		<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p><u>Спортивно – оздоровительная деятельность.</u></p> <p><u>Легкая атлетика (9ч.)</u></p>	<p><i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Спрыгивание и запрыгивание.</i></p> <p><i>Метание малого мяча в вертикальную цель.</i></p> <p><i>Метание малого мяча на дальность.</i></p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные</p>

		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетике	<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков</p> <p>Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p> <p>Повторное выполнение беговых нагрузок в горку</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,</p> <p>Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
Спортивно – оздоровительная деятельность Спортивные и подвижные игры (9ч.)	<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>

	<p>ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i></p> <p><i>Игры с бегом и прыжками:</i></p> <p><i>Игры с мячом:</i></p>	<p>«Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». : «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность Гимнастика (23ч.)</p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания</p>	<p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав</p>

		<p>спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Коррекционно-развивающие упражнения Ходьба и бег</p>	<p>Ходьба на пятках, на носках</p> <p>Ходьба в различном темпе: медленно, быстро</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой</p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт.</p> <p>Бег в колонне по одному в равномерном темпе</p> <p>Челночный бег 3 X 10 метров</p> <p>Бег на 30 метров с высокого старта на скорость</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>

		Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
<u>Адаптивная физическая реабилитация</u> <u>Общеразвивающие упражнения</u> <u>На материале гимнастики</u>	<i>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</i> <i>Виды стилизованной ходьбы под музыку</i> <i>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</i> <i>Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</i>	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (8ч.)	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах с палками.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале лыжной подготовки	<i>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)</i> Комплексы общеразвивающих	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на

	<p>упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах</p> <p>Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов</p> <p>Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;</p> <p>Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».</p>	<p>лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
	<p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Отработка техники подъема.</p> <p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Виды подъемов.</p> <p>Передвижение на лыжах: торможения.</p> <p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Виды торможения.</p> <p>Совершенствование скользящего шага без палок.</p> <p>Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p>Спортивные и подвижные игры (10ч.)</p>	<p>броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

<p><u>Легкая атлетика (9ч.)</u></p>	<p><i>направления движения, из разных исходных положений. Спрыгивание и запрыгивание.</i></p> <p><i>Метание малого мяча в вертикальную цель.</i></p> <p><i>Метание малого мяча на дальность.</i></p>	<p>выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетике</p>	<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков</p> <p>Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от</p>	

	<p>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 Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит», Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс 68 часов

раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
<p>Знания о физической культуре <i>(в процессе урока)</i></p> <p>Физическая культура</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Из истории физической культуры</p>	<p>Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
	<p>Связь физической культуры с трудовой и военной</p>	

	деятельностью.	
Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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.
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Умение 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 Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения	Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная	Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.	Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и

<i>деятельность (в процессе урока)</i>	Гимнастика для глаз.	коррекции нарушений осанки.
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика (10ч.)</p>	<p><i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i></p> <p><i>Челночный бег</i></p> <p><i>Высокий старт с последующим ускорением.</i></p> <p><i>Прыжковые упражнения в длину и высоту</i></p> <p><i>Челночный бег.</i></p>	<p>Умение бегать с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p>
	<p>Запрыгивание.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять технику прыжковых упражнений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.</p>
<p>Адаптивная физическая реабилитация</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>На материале легкой атлетике</p>	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p> <p>Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений</p> <p>Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p>	<p><i>Футбол:</i></p> <p>удар по неподвижному и</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по</p>

<p>Спортивные и подвижные игры (9ч.)</p>	<p>катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i></p> <p><i>Игры с бегом и прыжками:</i></p> <p><i>Игры с мячом:</i></p>	<p>«Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>«Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>

		деятельности.
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность</p> <p><u>Гимнастика (22ч.)</u></p>	<p>Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Строевые упражнения. Упражнения в группировке.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации</p> <p>Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы</p>
<p><i>Коррекционно-развивающие упражнения</i></p> <p><i>Прыжки</i></p>	<p>Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед</p> <p>Прыжки в длину с места толчком двух ног</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 50 см</p> <p>В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров</p> <p>Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки</p> <p>Прыжки, наступая на г/скамейку</p> <p>Прыжки в высоту с шага.</p>	<p>Уметь выполнять перемахи, висы.</p> <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>
<p><i>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов</i></p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель</p> <p>Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его</p> <p>Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола</p> <p>Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу</p>	

	<p>Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы</p> <p>Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)</p> <p>Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.</p>	
<p><i>Адаптивная физическая реабилитация</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>На материале гимнастики</i></p>	<p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела) Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения) Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
<p>Лыжные гонки (8ч.)</p>	<p>Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с навыками</p>	<p>Осваивать технику лыжного бега</p> <p>Уметь: передвигаться на</p>

	<p>построения и перепостроения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах с палками.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъем «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>
<p>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале лыжной подготовки</p>	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте) 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. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров». Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в</p>	

	режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Спортивные и подвижные игры (9ч.)	<i>Пионербол:</i> броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
<i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i> <i>Игры с бегом и прыжками:</i> <i>Игры с мячом:</i>	«Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». : «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Спортивно – оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч.)	<i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i> <i>Челночный бег</i> <i>Высокий старт с последующим ускорением.</i> <i>Прыжковые упражнения в длину и высоту</i> <i>Челночный бег.</i>	Умение бегать с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
	Запрыгивание.	Уметь: правильно

	<p>Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.</p>
<p><i>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетике</i></p>	<p>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.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс 68 часов

раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>История развития физической культуры в России</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах</p>

		личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Физкультурно – оздоровительная (в процессе урока)	<p>Строение глаза.</p> <p>Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	
Физическое совершенствование <i>Легкая атлетика (10ч.)</i>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Бег с заданным темпом и скоростью.</p> <p>Бег на скорость (30, 60м).</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Бег на результат (30, 60 м).</p> <p>Круговая эстафета.</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику</p>

	<p>Тройной прыжок с места.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.</p> <p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p>	<p>прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>
<p>Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики</p>	<p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков</p> <p>Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.</p> <p>Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений</p> <p>Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)</p> <p>Повторное выполнение беговых нагрузок в горку</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p> <p>Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p> <p>Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр. (10ч.)</p>	<p><i>Футбол:</i></p> <p>ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на</p>

	<p>ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.</p> <p>ОРУ. Ведение мяча между предметами; подвижные игры: «Передай мяч головой».</p> <p>ОРУ. Ведение мяча с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».</p> <p>ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов</p> <p><i>Баскетбол:</i></p> <p>Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Хват мяча. Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца</p> <p>Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> <p>Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях</p> <p>Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека.</p>
<p>Гимнастика (12ч.)</p>	<p>Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах</p>

	<p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
<p>Коррекционно-развивающие упражнения</p> <p>Равновесие</p>	<p>Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка)</p> <p>Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук</p> <p>Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено</p> <p>Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см</p> <p>Поворот кругом переступанием на г/скамейке</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке «Петушок», «Ласточка» на полу.</p>	
<p>Лазание и подлазание</p>	<p>Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку</p>	

	<p>Лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой</p> <p>Передвижение по г/стенки в сторону;</p> <p>Перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.)</p> <p>Подлезание под препятствием с предметом в руках</p> <p>Пролезание в модуль-тоннель</p> <p>Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи</p> <p>Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды</p> <p>Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесия</p>	
Лыжная подготовка (14ч.)	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах</p> <p>Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов</p> <p>Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;</p> <p>Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
Адаптивная физическая	Подъем «лесенкой»	Осваивать универсальные

<p align="center">реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале лыжной подготовки</p>	<p>Подъем «елочкой» Повороты переступанием в движении Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции до 500 м Повороты переступанием в движении Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500м) Обобщающий урок «Лыжные гонки»</p>	<p>умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p align="center">Подвижные игры с элементами спортивных игр. (12ч.)</p>	<p><i>Пионербол:</i> броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Подвижные игры разных народов.</i> <i>Коррекционно-развивающие игры:</i> «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». <i>Игры с бегом и прыжками:</i> «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». <i>Игры с мячом:</i> «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами</p>

		соревновательной деятельности.
<i>Легкая атлетика (10ч.)</i>	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

Тригер Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.