

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 30»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1
от «29» августа 2017 г.

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

Ясинская Л.Л.
от « 30» августа 2017 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ СОШ №30

Зюзин А.Г.
от 31 августа 2017г.

Адаптированная рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с тяжелым нарушением речи (вариант 5.2)

1 класс (дополнительный)

УМК «Перспектива»
Авторы: Матвеев А.П.Г.

Кострома, 2017г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Основное содержание учебного предмета	10
3	Календарно- тематическое планирование	17 27
4	Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения	53
5	Планируемые результаты	58

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) – это рабочая программа по предмету, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями 2015 г.);
- Рекомендаций, изложенных в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);
- Примерной АООП НОО с ТНР (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 22 декабря 2015 года, Протокол № 4/15);
- Комплектов примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ТНР (ФГОС ОВЗ), издательство «Просвещение», 2015г.
- Авторской программы Матвеев А.П. «Физическая культура» с учетом межпредметных и внутрипредметных связей логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников;
- АООП НОО учащихся с ТНР Средней общеобразовательной школы №30 города Костромы.

Вариант 5.2 предназначен для обучающихся с ТНР, для преодоления речевых расстройств которых требуются особые педагогические условия, специальное систематическое целенаправленное коррекционное воздействие. Это обучающиеся, находящиеся на II и III уровнях речевого развития (по Р. Е. Левиной), при алалии, афазии, дизартрии, ринолалии, заикании, имеющие нарушения чтения и письма и обучающиеся, не имеющие общего недоразвития речи при тяжелой степени выраженности заикания. В зависимости от уровня речевого развития в образовательной организации существуют два отделения:

I отделение – для обучающихся с алалией, афазией, ринолалией, дизартрией и заиканием, имеющих общее недоразвитие речи и нарушения чтения и письма, препятствующие обучению в общеобразовательных организациях;

Срок освоения АООП НОО для обучающихся с ТНР составляет в I отделении 5 лет (1 дополнительный – 4 классы), (1–4 классы). Для обучающихся с ТНР, не имевших дошкольной подготовки и (или) по уровню своего развития не готовых к освоению программы 1 класса,

предусматривается 1 дополнительный класс. Выбор продолжительности обучения (за счет введения 1 дополнительного класса) на I отделении (4 года или 5 лет) остается за образовательной организацией, исходя из возможностей региона к подготовке детей с ТНР к обучению в школе.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смещение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смещение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее

частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

Недостаточный уровень сформированности лексических средств языка особенно ярко проявляется в понимании и употреблении фраз, пословиц с переносным значением.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

Целью учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 1 дополнительный класс— 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 1 класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для начальной ступени образования)

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки;
- физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики:

- *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетик:

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при

передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее

вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей.

Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт. У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету «Физическая культура» А.П.Матвеев 1(дополнительный) класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре - Понятие физическая культура - Возникновение физических упражнений - Жизненно важные передвижения человека.	В процессе уроков					Иметь представление о понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка». Иметь представление, как возникла физическая культура в Древнем мире. Ориентироваться в понятиях «Темп и «ритм», «режим дня» и «гигиена человека», «гимнастика».	Работа на воспитание правильной осанки, профилактики плоскостопия Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега

2	Способы физкультурной деятельности • Режим дня • Понятие осанки • Личная гигиена • Утренняя зарядка	В процессе уроков					Иметь представление о понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка». Иметь представление, как возникла физическая культура в Древнем мире. Ориентироваться в понятиях «Темп и «ритм», «режим дня» и «гигиена человека», «гимнастика».	Правильное дыхание при беге и ходьбе. Коррекция координации движений при помощи ОРУ Коррекция координации движений при беге
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	15	4	5	11	35	Взаимодействовать в группах в игре «Передача мяча в тоннеле», «Салки с домом», «Гуси – лебеди», «Жмурки», «Два Мороза», «Охотник и зайцы», «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов», «Удочка», «Совушка», «Класс, смирно!», «Охотники и утки», «Правильный номер с мячом», «Горелки», «Волк во рву», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «Юла» «попрыгунчики-воробушки»	Коррекция дыхания при беге и ходьбе Правильное дыхание при выполнении бега на выносливость
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	1	17	2	2	22	Осваивать упражнения на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Осваивать технику перекатов, лазанья по канату, стойки на лопатках. Осваивать упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет разными способами. Совершенствовать технику	Коррекция координации движений при беге Коррекция правильной осанки и плоскостопия

							прыгать через скакалку.	
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	Осваивать упражнения на матах, разминку с мешочками, перекаты вправо-влево, метание мяча на дальность, упражнения с массажными мячами, кувырок вперед, отжимание от пола, прыжок в длину с места, стойка на лопатках, мост, с гимнастическими палками,	Развитие координация движений работа рук и ног при прыжках Правильное дыхание, профилактика плоскостопия
3.4	Лыжная подготовка			20		20	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Осваивать технику «Ходьба змейкой по кругу», ступающий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	Правильное дыхание Развитие координации и моторики крупных мышц Воспитание правильного дыхания в зимнее время года
ИТОГО:		27	21	27	24	99/98		

2 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре • Возникновение первых соревнований • Зарождение ОИ • Появление игр с мячом • Правила и традиции древних ОИ	В процессе уроков					Иметь представление о том, когда появились первые соревнования, когда зародились древние Олимпийские игры.	Развитие координации движений Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча
2	Способы физкультурной деятельности • Закаливание • Понятие физические упражнения	В процессе уроков					Иметь представление о понятиях: «физическая качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость».	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти Упражнения дыхательной гимнастики

	• Понятие физическое развитие • Понятие физические качества • Понятие силы, быстроты • Понятие выносливости, гибкости, ловкости							
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	<i>Взаимодействовать</i> в группах в игре: «Вызов номеров», «Хвостик», Передача мяча в тоннеле», «Марш с закрытыми глазами», «Запрещенное движение», «Угадай чей голос», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Конники – спортсмены», «Мышеловка», «Посадка картофеля», «Бегуны и прыгуны», «Лови – стучи», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Конники-спортсмены», «Вышибалы вслепую», «Осада города», «Кружева», «Салки», «Салки с мешочком на голове», «Жмурки», «Веревочка под ногами», «Медведи и пчелы», «Кто дальше»	Профилактика плоскостопия Воспитания правильной осанки
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	<i>Совершенствовать</i> технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, стойки на лопатках, моста, курка назад. <i>Совершенствовать</i> упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет разными способами. <i>Осваивать</i> технику разминки на скамейке, серии кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. <i>Осваивать</i> технику	Упражнения для укрепления свода стопы Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти

							кувырка назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине. <i>Осваивать</i> технику переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах, прыжки с поворотом на 180° и 360°.	
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	<i>Совершенствовать</i> технику строевых упражнений на месте и в движении, перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». <i>Совершенствовать</i> технику упражнений на матах, перекаты вправо-влево. <i>Осваивать</i> технику выполнения челночного бега с высокого старта. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с мешочками в движении, кувырок вперед, прыжки в длину с места. <i>Осваивать</i> технику разминки с малыми мячами, со скакалками. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с массажными мячами, кувырки вперед назад. <i>Осваивать</i> технику разминки со средними обручами. <i>Осваивать</i> технику стойки баскетболиста, ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча, броска мяча в кольцо.	Развитие координации движений Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча
3.4	Лыжная подготовка			20		20	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага на лыжах без палок и с палками, ступающего шага на лыжах без палок, поворотов «веером» на лыжах, переменным двухшажным ходом, переменным одношажным ходом, подъемом на склон «лесенкой» и «елочкой». <i>Осваивать</i>	Воспитания правильной осанки Развитие координации движений в пространстве

							технику движения на лыжах с палками «змейкой»	
ИТОГО:		27	21	30	24	102		

3 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знания о физической культуре - Особенности физической культуры разных народов мира (2ч) - Понятие комплекс физических упражнений - Целевое значение комплексов физических упражнений							Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия Развитие моторики крупных и мелких групп мышц
2	Способы физкультурной деятельности - Связь величины нагрузки и ЧСС - Измерение ЧСС (2ч) - Закаливание - Правила закаливание - Техника безопасности при закаливании							Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений Учить управлять дыханием
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	Взаимодействовать в группах в игре: «Охотники и утки», «Салки», «Белые медведи», «Кто дальше», «Догонялки на марше», «Пустое место», «Третий лишний», «Увертывайся от мяча», «Выше ноги от земли», «Ловишки», «Гуси и волк», «Воробьи – вороны», «Круговая лапта», «футбол», «Попади в цель», «У	Различать нижнее дыхание— дыхание животом Различать среднее дыхание— грудное Различать верхнее дыхание —ключичное

							медведя во бору», «Змейка», «Попади в кольцо», «Подними предмет», «Белорусская бульба», «В цветы», «Горячая линия», «Гонка мячей в колонах», «Стой», «Горячая картошка», «Забросай мячами»	
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	<i>Совершенствовать</i> упражнения на гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет разными способами. <i>Осваивать</i> технику кувырка назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах, разминки с обручами.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия Развитие моторики крупных и мелких групп мышц Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	<i>Совершенствовать</i> технику строевых упражнений на месте и в движении, бега высокого старта, челночного бега, перестроения в две шеренги. <i>Совершенствовать</i> умения держать группировку, упражнения на матах, перекаты вправо-влево, кувырка вперед, стойки на лопатках. <i>Осваивать</i> технику «оленьего» бега. <i>Совершенствовать</i> технику разминки с массажными мячами, малыми мячами, лазанья по канату. <i>Осваивать</i> технику броска набивного мяча способом снизу из положения	Учить управлять дыханием Различать нижнее дыхание— дыхание животом Различать среднее дыхание— грудное

							стоя и сидя. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега, спиной вперед. <i>Осваивать</i> технику стойки баскетболиста, ведения мяча на месте и в движении, передачи мяча, броска мяча в кольцо.	
3.4	Лыжная подготовка			20		20	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага на лыжах без палок и с палками, ступающего шага на лыжах без палок, поворотов «веером» на лыжах, переменным двухшажным ходом, переменным одношажным ходом, подъемом на склон «лесенкой» и «елочкой». <i>Осваивать</i> технику движения на лыжах с палками «змейкой»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года Обучение закаливанию организма в зимнее время года Развитие координации движений при передвижении на лыжах
ИТОГО:		27	21	30	24	102		

4 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Коррекционная работа
		I	II	III	IV			
1	Знание о физической культуре. - Развитие физической культуры в России - Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС - Правила предупреждения травматизма - Оказание первой помощи при лёгких травмах						Иметь представление о значении занятий на лыжах для здорового человека, о положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	Различать верхнее дыхание — ключичное Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве
2	Способы физкультурной деятельности Самостоятельное наблюдение за физическим развитием						Иметь представление о значении занятий на лыжах для здорового человека, о	Различать виды дыхания Правильная согласованная

	- Самостоятельное наблюдение за физической подготовкой - Измерение длины и массы тела (2ч) - Измерение показателей осанки и физических качеств (2ч)						положительном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	работа рук и ног
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков						
3.1	Подвижные игры (также в процессе уроков)	16	2	10	10	38	Взаимодействовать в группах в игре: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Салки на марше», «День и ночь», «На буксире», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Не задень», «быстрый лыжник», «Снайперы», «Перестрелка»,	Различать виды дыхания Развитие моторики движений
3.2	Гимнастика с элементами акробатики		19		3	22	Совершенствовать кувырок вперед и назад. Осваивать технику ходьбы по бревну на носках. Совершенствовать технику выполнения моста с помощью и самостоятельно, стойки на лопатках. Совершенствовать технику виса на согнутых руках согнув ноги. Совершенствовать технику лазания по канату	Правильная согласованная работа рук и ног Развитие моторики движений

							в три приема, перелезания через препятствия.	
3.3	Лёгкая атлетика	11			11	22	Осваивать технику прыжков по заданным ориентирам, броска теннисного мяча на дальность и точность, броска набивного мяча. Совершенствовать броски мяча в кольцо двумя руками от груди, ловля и передача мяча в квадрате.	Воспитание правильной осанки Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы Обучение правильному дыханию при игре в мяч
3.4	Лыжная подготовка			20		20	Знать технику безопасности занятий лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Осваивать технику передвижения и торможения на лыжах. Осваивать технику строевых упражнений на лыжах. Совершенствовать передвижение ступающим и скользящим шагом, передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, подъем «лесенкой» и «елочкой».	
ИТОГО:		27	21	30	24	102		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 дополнительном и 1 классах (99 ч, 3 ч в неделю)

Тема	Коррекционная работа	Планируемые результаты
Легкая атлетика — 26 ч		
Освоение навыков ходьбы и бега — 16 ч		
Рассказать о предмете «физическая культура». Вводный инструктаж — правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. 1. Учить выполнению строевых упражнений: построению в шеренгу и колонну по росту по команде «Становись!» (игра «Перемена мест»), познакомить с комплексом УГГ. 2. Освоение ходьбы по заданию (со сменой длины и частоты шага) с работой рук. 3. Учить бегу на скорость — 30 м с произвольного старта, ознакомить с понятием «бег на скорость». 4. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (разучить упражнение «Гряпичные и деревянные куклы»)	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Осваивать технику различных видов ходьбы с работой рук, в разном темпе и длиной шага. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений в ходьбе и беге. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. 1. Учить выполнению команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», закрепить навык построения в колонну и в шеренгу, повторить комплекс УГГ. 2. Освоение сочетания различных видов ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет). 3. Разобрать понятие короткая дистанция, бег на скорость и на выносливость. 4. Освоение бега на скорость до 20 м. 5. Игра «К своим флажкам!»	Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега	
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 1. Закрепить навык строевых команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», построения в колонну и в шеренгу (в различных точках площадки), повторить комплекс УГГ.	Правильное дыхание при беге и ходьбе. Коррекция координации движений при помощи ОРУ	

2. Закрепить навыки бега в чередовании с ходьбой, бег на скорость до 30 м. 3. Учить бегу между предметами, с изменением направления движения по указанию учителя. 4. Игра «по местам!»	
Обучение навыкам бега коротким, средним, и длинным шагом (понятие фазы полета). 1. Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», комплекс УГГ. 2. Обучение технике бега коротким, средним и длинным шагом. 3. Закрепить технику бега между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 4. Игра «Пятнашки»	Коррекция координации движений при беге
Освоение техники челночного бега. 1. Выполнить УГГ с целью контроля выполнения правильной последовательности упражнений. 2. Повторить бег между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 3. Обучение техники челночного бега. 4. Разучить игру «Два мороза»	Коррекция дыхания при беге и ходьбе
Освоение техники бега на выносливость. 1. Освоение техники и подбор темпа медленного 6-минутного бега. 2. Закрепить технику челночного бега 3 x 10 м. 3. Разучить игру «Запрещенное движение»	Правильное дыхание при выполнении бега на выносливость

<i>Освоение бега на скорость в парах.</i> 1. Рассказ, показ, объяснение бега на скорость. 2. Освоение разновидностей бега: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом в чередовании с ходьбой. 3. Игра «Запрещенное движение»	Коррекция координации движений при беге	
<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> 1. Закрепление бега на скорость в круговой эстафете с ускорением 10—15 м. 2. Контрольная прикидка бега на скорость — 20 м на время. 3. Игра «К своим флажкам»	Коррекция правильной осанки и плоскостопия	
<i>Освоение навыков прыжков — 6 ч</i>		
<i>Освоение техники прыжков и развитие скоростно-силовых способностей.</i> 1. Освоение техники прыжков на одной и на двух ногах, на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места; в высоту до 30 см. 2. Обучение строевой команде «На первый второй рассчитайсь!», перестроение в две шеренги. 3. Игра «Прыгающие воробышки»	Развитие координация движений работа рук и ног при прыжках	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков
<i>Овладение техникой прыжков и развитие координационных способностей.</i> 1. Рассказать об инвентаре для прыжков в длину и в высоту. 2. Освоение техники прыжков с разбега с приземлением на обе ноги: через набивные мячи и веревочку, с доставанием подвешенных предметов. 3. Закрепление перестроения в две шеренги. 4. Игра «Зайцы в огороде»	Правильное дыхание, профилактика плоскостопия	
<i>Овладение техникой прыжков через скакалку, развитие скоростно-силовых и</i>	Правильное дыхание	

координационных способностей. 1. Овладение техникой прыжков на двух ногах через длинную и короткую скакалку. 2. Закрепление техники прыжков с разбега. 3. Игра «Рыбачек и рыбки»		
Освоение навыков метания — 4 ч		
Обучение навыкам метания, развитие координационных способностей. 1. Познакомить с названием метательных снарядов. 2. Обучение метанию теннисного мяча с места, одной рукой из-за головы: на дальность, на точность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Обучение строевым командам «Налево!», «Направо!». 4. Игра «Кто дальше бросит»	Правильное дыхание при метании (глубокий вдох, задержка дыхания, резкий выдох)	Описывать технику бросков метания теннисного мяча. Осваивать технику метания мяча.
Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. 1. Обучение метанию набивного мяча от груди и из-за головы двумя руками. 2. Закрепление метания теннисного мяча одной рукой из-за головы на дальность и точность полета. 3. Игра «Метко в цель»	Развитие координации и моторики крупных мышц	Соблюдать ТБ при метании мяча
Подвижные игры с элементами игры в баскетбол — 28 ч		
Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале. 1. Рассказать о правилах поведения на уроках в спортзале. 2. Разучить комплекс ОРУ с мячом. 3. Учить техники ведения мяча на месте одной рукой.	Развитие координации движений	Соблюдать технику безопасности при работе с мячом в спортзале. Описывать технику ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча.

4. Разучить игру «Охотники и утки»		Выявлять характерные ошибки в технике ведения, передачи и ловли баскетбольного мяча.
Обучение технике ведения мяча на месте. 4. 1. Повторить технику челночного бега 3 x 10 с кубиками. 2. Освоение техники ловли мяча двумя руками с отскоком от пола у стены. 3. Учить ведению мяча на месте одной рукой с последующей передачей партнеру (в парах). 4. Повторить игру «Охотники и утки»	Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека.
4. Обучение метания мяча в вертикальную цель. 5. 1. Учить метанию мяча в вертикальную цель с места (расстояние до мишени 4—5 м). 6. 2. Закрепить технику ведения мяча одной рукой на месте. 7. 3. Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте. 8. 4. Совершенствовать технику бега между предметами	4. 5. Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти	Осваивать технику ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча.
Освоение ведения и метания мяча на месте. 1. Совершенствовать ведение мяча на месте правой и левой рукой поочередно. 2. Закрепить технику движения рук при метании мяча в вертикальную цель. 3. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди в парах на месте. 4. Эстафеты (гонка мячей в колоннах)	Упражнения дыхательной гимнастики	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении технических приемов по баскетболу. Проявлять качества быстроты, выносливости и координации при выполнении технических приемов по баскетболу
Обучение навыкам ведения и передачи мяча в движении. 1. Формировать представление о здоровом образе жизни. 2. Повторить бег короткими, средними и длинными шагами, ОРУ с мячом. 3. Обучение технике ведения мяча одной рукой в шаге. 4. Игра «Охотники и утки»	Профилактика плоскостопия 4.	
Освоение навыков ведения и передачи мяча в движении.		

1. Обучение преодоления полосы препятствий. 2. Освоение техники ведения мяча одной рукой с продвижением вперед шагом и бегом. 3. Закрепление техники метания мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4—5 м). 4. Игра «Охотники и утки»	Воспитания правильной осанки
<i>Освоение техники ведения, ловли и передачи мяча в движении в парах, развитие реакции.</i> 1. Совершенствовать технику длительного бега до 6 м. 2. Закрепление ведения, ловли и передачи мяча в движении. 3. Игра «Съедобное — несъедобное»	Упражнения для укрепления свода стопы
<i>Совершенствование ловли мяча от стенки и в парах.</i> 1. Разучивание строевой команде «Размыкание на вытянутые руки в шеренге и в колонне». 2. Закрепление ведения мяча одной рукой шагом и бегом. 4. 3. Совершенствование ловли мяча от стены с расстояния 3—4 шага с отскоком и без отскока мяча об пол. 4. Игра «Мяч водящему»	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти
<i>Закрепление передачи мяча в парах, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</i> 1. Закрепление передачи мяча в парах, от груди, расстояние 2—3 м стоя на месте и в движении, с отскоком об пол и без отскока. 2. Комплекс ОРУ «Школа мяча».	Развитие координации движений

3. Игра «Попади в обруч»	
<i>Освоение броска мяча одной рукой от плеча в вертикальную цель с места.</i> 1. Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». 2. Освоение броска мяча от плеча одной рукой с поддержкой другой сбоку в вертикальную цель на расстоянии 3—4 м с места. 3. Игра «Мяч в корзину»	Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча
<i>Совершенствование броска мяча в вертикальную цель в движении.</i> 1. Закрепление ведения мяча на месте и в движении одной и другой рукой поочередно. 2. Совершенствование броска мяча от плеча одной рукой с поддержкой другой сбоку в вертикальную цель на расстоянии 3—4 м в движении. 3. Игра «У кого меньше мячей»	Профилактика плоскостопия
<i>Освоение игры в баскетбол по упрощенным правилам, развитие способности к ориентированию в пространстве.</i> 1. Ознакомить детей с приемами закаливания. 2. Показ, рассказ, объяснение правил игры в баскетбол. 3. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам	Воспитания правильной осанки
<i>Закрепление игры в баскетбол по упрощенным правилам, развитие способности ориентированию в пространстве.</i> 1. Повторение строевых команд, выученных ранее, комплекс ОРУ «школа мяча». 2. Закрепление игры в баскетбол. 3. Игра на внимание «Небо, воздух, земля»	Упражнения для укрепления свода стопы
<i>Совершенствование навыков владения мячом в играх, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</i>	Развитие координации движений в пространстве

1. Разучить комплекс ОРУ правильная осанка. 2. Эстафеты с элементами ведения, передач и броска мяча по вертикальной цели. 3. Упражнения на релаксацию		
Гимнастика с элементами акробатики — 36 ч		
<i>Кратко рассказать о правилах поведения в гимнастическом зале, ТБ на уроках по гимнастике, где установлены снаряды.</i> 4. 1. Учить построению в круг. 2. Разучить комплекс ОРУ без предметов. 3. Учить положению «упор присев». 4. Провести игру-эстафету с набивными мячами 1 кг	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении. Общеразвивающих упражнений на месте и в движении.
<i>Освоение группировки - положение «упор присев», развитие координационных способностей.</i> 1. Рассказать о названиях гимнастических снарядов в зале. 2. Повторить построение в круг, учить построению в два круга. Закрепить порядок выполнения комплекса ОРУ (без предметов). 3. Совершенствовать группировку «упор присев». 4. Провести по командам игру с набивным мячом 1 кг, сидя на гимнастической скамейке, по командам	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц	Осваивать универсальные умения при выполнении. Общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Описывать технику акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.
<i>Обучение перекатам назад и вперед из группировки, развитие гибкости.</i> 1. Рассказать о понятии правильной осанки «проверь себя». 2. Разучить комплекса ОРУ гимнастической палкой. 3. Учить перекатам назад и вперед из положения «упор присев».	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений	Осваивать технику упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

4. Упражнения на развитие равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке). 5. Разучить игру «Цапля на болоте»		Проявлять качества силы. Координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Закрепление техники перекатов назад и вперед, развитие ориентирования в пространстве. 1. Закрепить правильную осанку. Игра «Проверь себя». 2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. 3. Закрепить технику перекатов назад и вперед, 4. Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°. 5. Игра «Цапля на болоте»	Учить управлять дыханием	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».
Обучение перекатам на спину из положения, лежа на животе, развитие координации. 1. Рассказать о работе сердца и кровеносных сосудов. 2. Разучить несколько упражнений для рук и ног на гимнастической скамейке. 3. Обучение техники лазания по гимнастической стенке. 4. Учить технике перекатов на спину из положения лежа на животе — руки вперед, ноги вместе. 5. Провести игру «Салки — ноги на весу»	Различать нижнее дыхание — дыхание животом	Осваивать универсальные умения при выполнении танцевальных упражнений. Осваивать технику танцевальных упражнений. Описывают состав и содержание общеобразовательных Упражнений и составляют комбинации из числа ранее изученных.
Обучение стойки, на лопатках согнув ноги. 1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2. Освоение стойки на лопатках согнув ноги.	Различать среднее дыхание — грудное	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательных действий

3. Закрепить перекаты в группировке, лежа на животе и из положения стоя на коленях. 4. Развитие навыков равновесия: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на полу, на скамейке и на бревне . 5. Повторить игру «Салки — ноги на весу»	
<i>Освоение переката из стойки, на лопатках согнув ноги в упор присев.</i> 1. Повторить название гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий. 2. Освоение переката из стойки, на лопатках согнув ноги в упор присев. 3. Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке и по бревну 30 см, с перешагиванием через мячи, с поворотами на 90° и 180°. 4. Проверить возможности детей в произвольном лазанье по гимнастической стенке и по канату	Различать верхнее дыхание —ключичное
<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей.</i> 1. Разучить комплекс ОРУ на полу. 2. Продолжить лазание по канату произвольным способом. 3. Освоение упражнений в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног; в упоре стоя на коленях и лежа сгибание рук. 4.Учить лазанью по наклонной скамейке в упоре присев. 5. Провести игру «Плетень»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года
<i>Обучение техники упоров и висов.</i> 1. Повторить комплекс ОРУ на полу. 2. Совершенствовать умение лазания по канату.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия

3. Подтягивание, в висе лежа согнувшись и из седа ноги врозь. 4. Учить лазанью по наклонной скамейке стоя на коленях. 5. Эстафеты с бегом, лазаньем и перелезанием через гимнастическую скамейку	
Освоение лазания по наклонной скамейке. 1. Разучить комплекс ОРУ с обручем. 2. Освоение лазания по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом и лазание по гимнастической стенке, перелезание через гимнастического коня. 3. Игра «Волна»	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц
Закрепить навыки лазанья и перелезания. 1. Закрепить комплекс ОРУ с обручем. 2. Совершенствовать навыки лазания по наклонной скамейке, гимнастической стенке, канату; перелезанию через горку матов, гимнастического коня и скамейку. 3. Повторить висы на гимнастической стенке и упоры на скамейке. 4. Игра «Волна»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений
Обучение прохождению полосы препятствий. 1. Учить прохождению полосы препятствий в зале (из 5—6 имеющихся снарядов): • прохождение по гимнастической скамейке; • перекаты изученным способом; • прыжки через препятствия высотой до 40 см; • перелезание через стопку матов; • силовое упражнение в висе или упоре. 1. Игра «Вызов номеров»	Учить управлять дыханием

<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> 1. Рассказать об органах чувств. 2. Разучить комплекс ОРУ с флажками. 3. Обучение шагу с прискоком, приставным шагам и шагам галопа (по одному, в колонне, шеренге). 4. Игра «Запрещенное движение»	Различать нижнее дыхание— дыхание животом
<i>Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> 1. Повторить строевые упражнения разученные ранее (построения и перестроения, размыкания и смыкания, повороты, передвижения на указанные ориентиры). 2. Закрепление шагов галопа, приставных и с прискоком под счет или под музыку, по одному и в парах. 3. Игра «Замри»	Различать среднее дыхание— грудное
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие координационных способностей.</i> 1. Повторить снаряды, элементы и правила безопасности во время занятий по гимнастике. 2. Разучить комбинацию на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3. Игры «Салки-догонялки»	Различать верхнее дыхание — ключичное
4. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости.</i> 5. 1. Повторить понятие правильной осанки, упражнения с мешочками (100—150 г). Игра «Проверь себя». 6. 2. Закрепить комбинацию на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 7. 3. Игра «Хвостики»	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия
<i>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости и координации.</i> 1. Рассказать о способах саморегуляции: умении напрягать и расслаблять мышцы, выполнять	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц

специальные дыхательные упражнения. 2. Совершенствование комбинации на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3. Контрольный срез упражнений на силу. 4. Упражнения на релаксацию		
Освоение навыков прохождения полосы препятствий, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. 1. Учить прохождению полосы препятствий в зале (из 5—6 имеющихся снарядов): • перелезание через гимнастического коня; • прохождение по гимнастической скамейке; • перекаты изученным способом; • прыжки через препятствия высотой до 40 см; • перелезание через стопку матов. 2. Игра «Вызов номеров»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений	
Подвижные игры — 6 ч		
Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр. 1. Совершенствование выполнения строевых упражнений. 2. Повторение комплекса УГГ. 3. Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, познакомить с играми народов мира. 4. Упражнения на релаксацию	Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве	Соблюдать правила безопасности, руководствуясь правилами игр. Знать игры народов региона, в котором проживают Обучающиеся. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностью
Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр. 1. Рассказать и разобрать перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома: приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. 2. Повторение упражнений для разных групп мышц (рук, ног, туловища).	Различать виды дыхания	

3. Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр народов мира.		
4. Игра «Сломанная кукла»		
Совершенствование двигательных умений и навыков посредством эстафет. 1 этап: викторина по теме «Здоровый образ жизни» — национальные виды спорта региона проживания обучающихся. 2 этап: эстафеты (4—5 шт.) с элементами спортивных игр. Подведение итогов 2-й четверти, домашнее задание на каникулы: подготовка лыжного инвентаря для занятий в 3-й четверти	Различать виды дыхания	
Лыжная подготовка — 42 ч		
Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. 1. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах для здоровья. Температурный режим и форма одежды для занятий лыжной подготовкой. 2. Обучение подбору лыж и палок, учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию лыж. 3. Подвижные игры «Кто быстрее»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарем. Соблюдать и объяснять правила гигиены и теплового режима при выходе на улицу в зимний период. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать технику базовых способов передвижения на

		лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Объяснять технику поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию и ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Знать виды спорта связанные с лыжами. Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха
Освоение строевых приемов с лыжами.	Обучение закаливанию организма в зимнее время	

1. Повторить правила обращения с лыжным инвентарем. 2. Освоение строевых приемов с лыжами: «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись», передвижение в колонне с лыжами на плече. 3. Ходьба на лыжах произвольным шагом без палок	года
Закрепление строевых приемов с лыжами. 1. Повторить строевые приемы и надевание лыж; требования к одежде во время занятий лыжами. 2. Разучить комплекс ОРУ лыжника. 3. Ходьба на лыжах произвольным шагом до 500 м. 4. Игры на снегу «Кто быстрее»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах
Освоение комплекса ОРУ лыжника 1. Переохлаждение и его предупреждения во время самостоятельного гуляния зимой, «на лыжи становись». 2. Освоение комплекса ОРУ лыжника. 3. Совершенствование двигательных действий при произвольном передвижении на лыжах без палок. 4. Игра «Два мороза»	Правильная согласованная работа рук и ног
Обучение технике ступающего шага без палок. 1. Разобрать особенности дыхания в зимний период. 2. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. 3. Обучение технике ступающего шага без палок. 4. Игра «Зак качества»	Особый режим дня в зимний период

<i>Освоение техники ступающего шага.</i> 1. Повторить особенности дыхания зимой. 2. Закрепить комплекс ОРУ лыжника. 3. Освоение техники ступающего шага. Прохождение дистанции до 1000 м	Развитие моторики движений
<i>Обучение поворотам на месте переступанием.</i> 1. Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». 2. Учить одностороннему скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. 3. Пройти дистанцию 1000 м в медленном темпе ступающим и скользящим шагом попеременно без палок	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года
<i>Освоение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.</i> 1. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок. 2. Повторить повороты на месте (вправо и влево). 3. Пройти дистанцию 1000 м скользящим шагом в медленном темпе	Обучение закаливанию организма в зимнее время года
<i>Учить косому подъему на склон и спуску в низкой стойке.</i> 1. Повторить органы дыхания и правила дыхания при ходьбе на лыжах. 2. Учить косому подъему на склон (15—20 градусов) без палок, ступающим шагом. 3. Учить спуску в низкой стойке. 4. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой	Развитие координации движений при передвижении на лыжах
<i>Освоение косого подъема на склон и спуску в низкой стойке.</i> 1. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона 20°.	Правильная согласованная работа рук и ног

2. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.	
3. Прохождение дистанции до 1000 м совершенствуя скольжение	
Закрепление подъема и спуска со склона с палками.	
1. Двигательный режим школьника в зимний период.	Особый режим дня в зимний период
2. Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске).	
3. Пройти дистанцию 800 м с палками со средней скоростью	
Обучение передачи эстафеты на лыжах.	Развитие моторики движений
1. Повторить значение занятий на лыжах для здоровья человека.	
2. Провести эстафету с этапами до 50 м с поворотами и передачей палок (или касания рукой плеча следующего).	
3. Пройти дистанцию скользящим шагом до 500 м с палками	
Совершенствование техники скользящего шага.	
1. Повторить переохлаждение организма и его предупреждение в зимний период.	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года
2. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Пройти дистанцию 1000 м.	
3. Закрепить эстафету с поворотами	
Освоение основной стойки лыжника.	Обучение закаливанию организма в зимнее время года
1. Освоения техники выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.	
2. На учебном круге совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	
3. Провести игру «День и ночь».	

<i>Совершенствование спусков и подъемов по склону в основной стойке лыжника.</i> 1. Повторить правильное дыхание в зимний период. 2. Прохождение дистанции до 500 м скользящим шагом без палок. 3. Провести эстафеты со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). 4. Провести игру «Смелее с горки»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах
<i>Освоение техники поворотов на месте переступанием.</i> 1. Повторить комплекс лыжника 2. Имитация поворотов на месте переступанием 3. Освоение техники поворотов на месте вокруг пяток. 4. Освоение одоопорного скольжения без палок с размашистым движением рук до 500 м	Правильная согласованная работа рук и ног
<i>Закрепление техники поворотов на месте переступанием вокруг пяток.</i> 1. Повторить технику безопасности при занятиях на лыжах. 2. Закрепление поворотов на месте способом переступания вокруг пяток. 3. Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). 4. Прохождение дистанции до 1 км ступающим и скользящим шагом поочередно	Особый режим дня в зимний период
<i>Развитие координации, соревнования в беге на лыжах (парами).</i> 1. ОРУ упражнения для развития координации (перенос веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении), прыжки с опорой на палки. 2. Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2—3раза). 3. Провести соревнования на дистанцию 100 м парами, на выбывание	Развитие моторики движений

<i>Развитие выносливости, провести контрольную прикидку на дистанции 1 км.</i> 1. Прохождение дистанции 1 км на время, произвольным способом. 2. Развитие координации: свободное катание с горки. 3. Игра «Не задень»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года	
4. <i>Освоение техники круговой эстафеты.</i> 5. 1. Повторить технику скользящего шага до 500 м. 6. 2. Освоение техники круговой эстафеты с этапами (10, 20, 30 и 50 м). 7. 3. Игра «Попади снежком в цель»	Обучение закаливанию организма в зимнее время года	
4. <i>Освоение навыков передвижения на лыжах разными способами, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</i> 5. 1. Повторить строевые упражнения с лыжами. 6. 2. Освоение техники лыжных ходов, прохождение дистанции до 1,5 км в умеренном темпе. 7. 3. Свободное катание с горки	Развитие координации движений при передвижении на лыжах	
4. <i>Подвижные игры (с элементами игры в пионербол) — 12 ч</i>		
4. <i>Совершенствование координации посредством подвижных игр с элементами пионербола.</i> 5. 1. Провести беседу на тему личной гигиены. 6. 2. Повторить комплекс ОРУ с мячом. 7. 3. Освоение бросков мячей на заданную высоту и ловлю способом захват (прижиманием к груди двумя руками) у стенки и в парах. 8. 4. Игра «Охотники и утки»	Воспитание правильной осанки	Соблюдать технику безопасности при работе с мячом в спортзале. Дают оценку своему уровню личной гигиены. Дают оценку своему уровню закаленности.
4. <i>Совершенствование скоростно-силовых качеств посредством работы с набивными мячами.</i> 5. 1. Рассказать о правильном закаливании организма. 6. 2. Повторить комплекс ОРУ с мячом. 7. 3. Выполнение задания с набивными мячами до 1 кг (броски сидя и стоя; снизу и из-за головы двумя руками). 8. 4. Игра «Мяч водящему»	Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы	Описывают технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку. Взаимодействуют со сверстниками при передаче и

4. Совершенствование скоростных качеств посредством эстафет с мячами. 5. 1. Освоение бросков и ловли мяча у стенки и в парах. 6. 2. Проведение эстафет с бегом, метанием и ловлей мячей. 7. 3. Упражнения «Сломанная кукла»	Обучение правильному дыханию при игре в мяч	ловли мяча через сетку
4. Освоение навыков броска мяча через сетку и подачи мяча одной рукой сбоку. 5. 1. Закрепить понятие закалывание организма. 6. 2. Закрепление бросков мяча через сетку двумя руками из-за головы и ловля его способом «захват», работа в парах. 7. 3. Освоение подачи мяча через сетку (с расстояния 3 и 5 м) 8. 4. Игра «Собачка»	Развитие крупной моторики	
4. Обучение упрощенным правилам игры в пионербол. 5. 1. Освоение подачи мяча через сетку. 6. 2. Двухсторонняя игра в пионербол (по упрощенным правилам). 7. 3. Игра «Гусеница»	4. 5. Развитие мелкой моторики	
4. Совершенствование двигательных умений и навыков Освоение игры в пионербол. 5. 1. Повторить комплекс УГГ. 6. 2. Двухсторонняя игра в пионербол	4. 5. Развитие координации движений в пространстве	
4. Настольный теннис — 18 ч		
4. Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. 5. Освоение правильной хватки ракетки. 6. 1. Повторить понятие правильной осанки и ее значение для здоровья и хорошей учебы, комплекс ОРУ с мешочками на голове «журавлики». 7. 2. Рассказать о игре в настольный теннис (история игры, спортивный инвентарь для игры в настольный теннис). 8. 3. Повторить строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, комплекс «Школа мяча». 9. 4. Обучение правильной хватки ракетки, жонглированию мячей разного диаметра, на месте. 10. 5. Игра «Гусеница»	4. 5. Развитие мелкой моторики рук 6. 7. 8. 9. 10.	Соблюдать технику безопасности при работе со спортивным инвентарем для настольного тенниса. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.

4. Обучение жонглированию мяча на ракетке. 5. 1. Повторить правила дыхания, комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит». 6. 2. Освоение правильного хвата ракетки, жонглирование мяча на месте и в движении на правой и левой стороне ракетки. 7. 3. Развитие быстроты реакции: игра «Воробьи и вороны»	4. Координации движений в пространстве 5.	Осваивают технику правильного хвата ракетки. Осваивают технику жонглирования мяча на ракетке на месте и в движении. Осваивают технику жонглирования мяча у стенки и в парах. Описывают технику игровых действий и приемов жонглирования мяча на ракетке разными способами, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
4. Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола. 5. 1. Повторить правила закаливания организма. 6. 2. Повторить строевые упражнения на месте, различные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с теннисным мячом. 7. 3. Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и в движении. 8. 4. Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола (вперед — назад, влево — вправо приставным и скрестным шагом). 9. 5. Развитие ловкости подвижная игра «Охотники и утки»	4. Воспитание быстроты реакции движений и реакции на предметы (мяч) 5.	
4. Освоение техники жонглирования мяча на ракетке у стенки и в парах. 5. 1. Значение занятий настольным теннисом для здоровья человека, профилактика близорукости. 6. 2. Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе с выполнением различных заданий (присесть, достать предмет, боком и т. д.). 7. 3. Обучение жонглирования мяча у стенки и в парах с отскоком мяча от пола и без отскока. 8. 4. Эстафеты (5—6 шт.) с элементами настольного тенниса. 9. 5. Упражнения на релаксацию	4. Воспитание чувства мяча, чувства ритма игры 5.	
4. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе. 5. 1. Совершенствование навыков правильной хватки ракетки и жонглирования мяча на ракетке. 6. 2. Имитационные упражнения с различными перемещениями у теннисного стола. 7. 3. Игра за теннисным столом толчком мяча ракеткой слева (с преподавателем). 8. 4. Подвижная игра «Метко в цель» в парах (бросание мячом в ракетку, лежащую на полу в 3—4 м от игрока)	4. Коррекция осанки, профилактика плоскостопия 5.	
4. Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе. 5. 1. Беседа «Движение и еще раз движение». 6. 2. Закрепление перемещений у теннисного стола, с имитацией толчка слева. 7. 3. Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе (с преподавателем).	4. 5. Коррекция осанки, профилактика близорукости	

8.	4. Эстафеты (5—6 шт.) с элементами настольного тенниса. Упражнения на восстановление дыхания		
4.	Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе.	4.	
5.	1. Повторить режим дня школьника (сон — выручатель нервной системы).	5.	Развитие мелкой моторики рук
6.	2. Закрепить технику толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (с преподавателем и в парах).	6.	
7.	3. Развитие скорости реакции: игра «Салки мячом»		
4.	Обучение правилам игры в настольный теннис.	4.	Координации движений в пространстве
5.	1. Вода и питьевой режим спортсмена.	5.	
6.	2. Комплекс ОРУ «Стрейчинг».		
7.	3. Ознакомить с правилами игры в настольный теннис.		
8.	4. Игра «Вертушка» (с отбиванием мяча ракеткой слева и справа и перемещением игроков вокруг теннисного стола).		
9.	5. Проведение эстафет с элементами настольного тенниса		
4.	Освоение и закрепление правил игры в настольный теннис	4.	Воспитание скорости реакции движений
5.	1. Двухсторонняя игра на счет в настольный теннис по упрощенным правилам.		
6.	2. Проведение контрольного урока (зачета) по жонглированию мяча на ракетке.		
7.	3. Развитие скорости реакции: игра «Воробьи и вороны»		
4. Легкая атлетика — 16 ч			
4.	Повторить ТБ при занятиях на улице. Обучение технике прыжка в высоту через резинку.	4.	
5.	1. Развитие статического равновесия: комплекс ОРУ «Журавлики».	5.	Развитие моторики движений
6.	2. Учить технике прямого разбега и прыжка в высоту через резинку, через качающуюся скакалку, высота 30—40 см способами перешагивания согнув ноги и боком «ножницами» с прямыми ногами.	6.	
7.	3. Подвижная игра «Людья»	7.	
4.	Освоение техники приземления на две ноги и на бок при прыжках в длину.	4.	
5.	1. Рассказать о самоконтроле.	5.	Воспитание правильной осанки, профилактика
6.	2. Закрепление техники прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку.		

Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролирую, как их организмы справляются с физическими нагрузками.

Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.

Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.

7. 3. Обучение техники приземления при прыжках в длину. 8. 4. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	плоскостопия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей
4. Обучение разбегу и отталкиванию одной ногой при прыжках в длину. 5. 1. Разобрать оказание первой доврачебной помощи при травмах на игровых площадках. 6. 2. Закрепление техники прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку. 7. 3. Обучение техники разбега и отталкивания одной ногой при прыжках в длину с приземлением на две ноги. 8. 4. Подвижная игра: полоса «Разведчика»	4. 5. Обучение правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ 6.	
4. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 5. 1. Значение занятий спортом для здоровья человека. 6. 2. Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега. 7. 3. Обучение висам мальчики на перекладине, девочки вис лежа. Зачет по отжиманию детей от пола (и от скамейки) 8. 4. Развитие прыгучести: игра «Рыбачек»	4. 5. Способы восстановления дыхания	
4. Обучение технике выполнения упражнений в равновесии. 5. 1. Повторить, где можно и где нельзя играть. 6. 2. Разучивание упражнений для сохранения равновесия (стойка на носках, на одной ноге «ласточка», «цапля», ходьба по бревну), зачет упражнения на координацию. 7. 3. Совершенствовать координацию рук и ног в прыжках в длину с места и с разбега. 8. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение»	4. 5. Развитие моторики движений 6. 7.	
4. Освоение техники метание мяча на дальность. 5. 1. Повторить упражнения для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики». 6. 2. Освоение техники метания теннисного мяча одной рукой из-за головы с места и с разбега 4—5 шагов. 7. 3. Развитие равновесия, повторить комплекс «Мостик». 8. 4. Игра «Подвижная цель»	4. 5. Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	
4. Обучение прыжкам через короткую скакалку. 5. 1. Повторить технику безопасности на спортивной площадке во внеурочное время (весна, лето).	4. 5. Обучение правильному дыханию при ходьбе,	

6. 2. Развивать статическое и динамическое равновесие. 7. 3. Обучение прыжкам на двух ногах через короткую скакалку, правильная работа рук и ног. 8. 4. Эстафеты со скакалками	бега, прыжках, ОРУ 6.	
4. Обучение прыжкам через длинную скакалку. 5. 1. Формировать представление о мерах предупреждения опасности в парках, во дворе весной и летом. 6. 2. Развивать статическое и динамическое равновесие. 7. 3. Закрепление прыжков через короткую скакалку на двух ногах. 8. 4. Обучение техники прыжков через длинную скакалку. 9. 5. Подвижная игра «Салки»	4. 5. Способы восстановления дыхания	
4. Подвижные игры (с элементами футбола) — 17 ч		
4. ТБ при занятиях физическими упражнениями на улице в летний период. Развитие выносливости — кросс. 5. 1. Повторить разновидности ходьбы и бега с различным положением рук, с преодолением препятствий, комплекс ОРУ «Стрейчинг», правильное дыхание. 6. 2. Развитие выносливости бег по пересеченной местности до 6 минут. 7. 3. Игры «Картошка», «Салки»	4. 5. 6. Развитие моторики движений 7. 8.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
4. Освоение техники ведения мяча ногами. 5. 1. Формирование представления о здоровом образе жизни. 6. 2. Повторить комплекс «Школа мяча». 7. 3. Освоение техники ведения мяча ногой по прямой, по кругу, змейкой, обводя человека. 8. 4. Подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей»	4. Воспитание правильной осанки	Руководствуясь правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов в футбол, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
4. Освоение техники передачи мяча в парах. 5. 1. Повторить требования к проведению УГГ. 6. 2. Совершенствовать навыки ходьбы и бега (ходьба со сменой длины и частоты шага, бег в быстром темпе). 7. 3. Освоение техники передачи мяча в паре на месте и в движении. 8. 4. Игра «Мяч соседу»	Профилактика плоскостопия	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

Освоение техники удара мяча по воротам. 1. Формировать представления о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летний период времени (дискуссия «Вопрос — ответ»). 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег по прямой в шеренгах, по разметкам, челночный бег). 3. Освоение техники удара мяча в парах и по воротам с места и в движении. 4. Развивать быстроту движений: игра «Конники — спортсмены».	Обучение правильному дыханию при «рваном» беге	совместной игровой деятельности
Обучение правилам игры в футбол. 1. Формировать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега). 2. Совершенствование ведения мяча ногой и удар по воротам. 3. Познакомить с правилами игры в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. 4. Выполнить упражнения на восстановление дыхания	Развитие координации движений в пространстве	
Совершенствование физических качеств при игре в футбол. 1. Формировать представления о необходимости гуманного отношения ко всему живому, о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома; викторина «ЗОЖ человека». 2. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. 3. Упражнение «Сломанная кукла»	Развитие моторики движений	
Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр (по желанию детей). 1. Содействовать формированию представлений о значении физической культуры для жизни человека; подвести итоги 4-й четверти и учебного года; повторить двигательный режим школьника на каникулах; задание на лето (неумеющим плавать, научиться держаться на воде). 2. Подвижные игры по желанию детей. 3. Упражнения на восстановление дыхания	Воспитание правильной осанки	

РАЗДЕЛ 4. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
	1 • Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград, 2012 год; • Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год; • Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год; • Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год; • П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год; • В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 2 класс// М. 2008 год; • В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 3 класс// М. 2010 год; • В.И. Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход// 4 класс// М. 2011 год; • С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год; • В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год; • А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы. ФГОС// М.2011 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2011 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 2 класс. ФГОС // М.2012 год; • А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 классы. ФГОС // М.2012 год; • А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год; • И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 1 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2011 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 2

	класс. <i>Новые стандарты: учимся работать</i> // Волгоград, 2012 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 1 класс. <i>Новые стандарты: учимся работать</i> // Волгоград, 2012 год; • Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Поурочное планирование. Физическая культура. 2 класс. <i>Новые стандарты: учимся работать</i> // Волгоград, 2012 год; • В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год; • Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год
--	--

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Раздаточный материал: зимние виды спорта; летние виды спорта. Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты олимпийских чемпионов)	Д Д Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр. Мегафон	Д Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно напольное (3 м). Козел гимнастический. Конь гимнастический. Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). Стенка гимнастическая.	Д Д Д Д П	

Скамейка гимнастическая (4 м).	П	
Баскетбольные щиты.	Д	
Футбольные ворота.	Д	
Мячи: набивные (1 кг, 3 кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.	П	
Гимнастический подкидной мост.	Д	
Кегли.	П	
Конусы.	К	
Обруч пластиковый детский.	К	
Лыжи детские (с креплениями и палками).	Д	
Коньки.	П	
Клюшки.	П	
Сетка для переноса и хранения мячей.	П	
Жилетки игровые с номерами.	Д	
Сетка волейбольная.	Д	
Туристическая палатка со спальником.	Д	
Аптечка	Д	
<i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	

Сухой бассейн	Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис.	П	4.
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	К	
Ракетки для игры в бадминтон.	Ф	
Шахматы.	Ф	
Шашки.	Ф	
Дартс.	П	
Городки	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	

Информационно-коммуникационные средства

Видеофильмы	Электронные образовательные ресурсы	Ресурсы интернета
	Программно-методические комплекты	1. Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования http://standart.edu.ru/; 2. Примерные программы по учебным предметам http://standart.edu.ru/; 3. Российский образовательный портал. http://www.school.edu.ru 4. Официальный сайт УМК “Перспектива” http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371; 5. Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной

		физкультуре. http://www.fisio.ru/fisioinschool.htm <u>1</u>
--	--	--

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<i>Раздел «Знания о физической культуре»</i>	
— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма; — ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности
<i>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</i>	
— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами; — организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности; — выполнять простейшие приемы оказания

	<i>доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>
<i>Раздел «Физическое совершенствование»</i>	
— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); — выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; — выполнять организующие строевые команды и приемы; — выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); — выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); — выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема); — выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	— <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> — <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> — <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> — <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</i>