

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Староартинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На метод совете №1

от 25.08.25 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

«Староартинская СОШ»

_____ Бузмакова Л.Г.
Приказ № 161 от 25.08.25 г.

Рабочая программа
По предмету
Адаптивная физическая культура
для учащихся 3-4 класса

с. Старые Арти

2025 г.

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа по физической культуре для учащихся 3-4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающего по программе с задержкой психического развития (ЗПР)(вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.- 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2015, рабочей программы. Физическая культура, Москва. «Просвещение» 2015, автор В. И. Лях - УМК «Школа России», Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, 2015г.

АООП НОО обучающихся с ЗПР реализуется через **УМК «Школа России»**.

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптивной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптивной программы;
- условиям реализации адаптивной программы;
- результатам освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение учащимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования программы обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения

психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний,
- умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-
- познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста
- усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу**.

- **Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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;
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
 - 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 выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:
- принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
 - принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении

детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

- деятельностный подход, заключающийся 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 ребенка;
- интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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, соблюдение гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

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

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего **204 ч**), в 3 классе – **102 ч**, в 4 классе – **102 ч**.

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

Предмет «Физическая культура» изучается во 3-4 классах из расчета 3 ч в неделю – **102** часа всего.

Формы и методы физического воспитания

Методы

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в игровой форме);
- словесный и игровой методы;
- метод непосредственной наглядности.

Формы

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Специфические принципы физического воспитания:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Виды контроля:

- Предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- этапный контроль;
- итоговый контроль

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной

самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания по физической культуре

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

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы 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.

Организирующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маяр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной

рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование 3-4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика (Легкоатлетические упражнения)	25+6=31
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры, с элементами спортивных игр	32
4.	Лыжная подготовка	12
	Итого:	102 часа

УМК «Школа России»

Литература для учителя

- «Примерные программы по учебным предметам». /Составитель: Е.С. Савинов, член-корреспондент; РАО А.М. Кондаков, академик Л.П. Кезина./

(Стандарты второго поколения). М.: Просвещение, 2015г.

- **Рабочие программы** «Школа России». Физическая культура. 3 класс. авт.: В.И. Лях. М. Просвещение, 2015 г.
- **Поурочные разработки по физкультуре**, 3 класс.(авт. А. Ю. Патрикеев) М.:ВАКО, 2014 г.

Литература для учащихся

Учебник. Физическая культура, 1 - 4 класс.(авт.: В. И. Лях).М.: Просвещение, 2011 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные)

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: **личностных, метапредметных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

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

- 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;

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также

способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

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

- 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.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **предметные результаты** должны отражать:

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

Требования к уровню освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Уровень физической подготовленности, 3-4 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам для учащихся с ОВЗ к концу 4 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- *иметь представление:*
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- *уметь:*
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре

Оценка успешности учащихся по физической культуре: производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (тесты, устные ответы), степень овладения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. При оценке успешности ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять

его стремления к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. Допущено 3-4 ошибки.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные 5-6 ошибок; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, более 7 ошибок; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно – тематическое планирование

3 класс

№	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля
1	Легкая атлетика(6 ч.) Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.		Практическая работа
2	Тестирование бега на 30 см с высокого старта.	1	Практическая работа
3	Техника челночного бега.	1	Практическая работа
4	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Практическая работа
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
7	Подвижные и спортивные игры (2ч). Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	Практическая работа
8	Спортивная игра «Футбол».	1	Практическая работа
9	Легкая атлетика(3 ч.) Прыжок в длину с разбега.	1	Практическая работа
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Практическая работа
11	Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Практическая работа
12	Подвижные и спортивные игры(1ч). Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой.	1	Практическая работа
13	Легкая атлетика(6 ч.) Тестирование метания малого мяча на точность. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Практическая работа
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Практическая работа
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа
17	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	1	Практическая работа
18	Прыжки с продвижением вперед.	1	Практическая работа
19	Подвижные и спортивные игры(6ч). Подвижная игра «Перестрелка». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
20	Футбольные упражнения.	2	Практическая работа
21	Футбольные упражнения в парах.	1	Практическая работа
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	Практическая работа
23	Подвижная игра «Осада города». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	Практическая работа
25	Знания о физической культуре(1 ч). Закаливание.	1	Практическая работа
26	Подвижные и спортивные игры(2ч). Ведение мяча.	1	Практическая работа
27	Подвижные игры.	1	Практическая работа
28	Гимнастика с элементами акробатики (11ч) Кувырок вперед.	1	Практическая работа
29	Кувырок вперед с разбега.	1	Практическая работа
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	Практическая работа
31	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	1	Практическая работа
32	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Практическая работа
33	Круговая тренировка. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
34	Стойка на одной ноге.	1	Практическая работа
35	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1	Практическая работа
36	Упражнения с предметами (гимнастические палки).	1	Практическая работа
37	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Практическая работа
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	Практическая работа
39	Легкая атлетика(2 ч.) Прыжки со скакалкой.	1	Практическая работа
40	Прыжки через скакалку.	1	Практическая работа
41	Гимнастика с элементами акробатики (8ч) Преодоление простых препятствий.	1	Практическая работа
42	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическая работа
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Практическая работа
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическая работа
45	Упражнения без предметов и с предметами.	1	Практическая работа
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Практическая работа

47	Варианты вращения обруча.	1	Практическая работа
48	Вращение обруча.	1	Практическая работа
49	Лыжная подготовка(12 ч.) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Практическая работа
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Практическая работа
51	Повороты на лыжах переступанием .	1	Практическая работа
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	Практическая работа
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Практическая работа
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	Практическая работа
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	Практическая работа
56	Передвижение и спуск на лыжах.	1	Практическая работа
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Практическая работа
58	Спуск на лыжах со склона.	1	Практическая работа
59	Прохождение дистанции 500м на лыжах.	1	Практическая работа
60	Прохождение на лыжах дистанции.	1	Практическая работа
61	Подвижные и спортивные игры(6ч). Передача мяча двумя руками сверху и ловля мяча.	1	Практическая работа
62	Передача мяча двумя руками снизу.	1	Практическая работа
63	Ведение большого мяча в баскетболе.	1	Практическая работа
64	Бросок мяча в цель (обруч). Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
65	Отработка броска мяча в цель (обруч).	1	Практическая работа
66	Ведение большого мяча.	1	Практическая работа
67	Передача мяча в колонне над головой и между ногами.	1	Практическая работа
68	Легкая атлетика(9 ч.) Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька.	1	Практическая работа
69	Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп.	1	Практическая работа
70	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	Практическая работа
71	Полоса препятствий.	1	Практическая работа
72	Усложненная полоса препятствий.	1	Практическая работа
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Практическая работа
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	Практическая работа
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	Практическая работа
76	Прыжки с мячами. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
77	Подвижные и спортивные игры(4ч). Эстафеты с мячом.	1	Практическая работа
78	Подвижные игры: «Кот и мыши»,«День и ночь».	1	Практическая работа
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Практическая работа
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	Практическая работа
81	Раздел 2: Знания о физической культуре. - 1 ч. Волейбол как вид спорта.	1	Практическая работа
82	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры. - 5 ч.	1	Практическая работа

	Волейбольные упражнения в парах.		
83	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1	Практическая работа
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	Практическая работа
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Практическая работа
86	Броски и передача мяча через волейбольную сетку.	1	Практическая работа
87	Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики-5ч. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
88	Тестирование прыжка в длину с места. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	Практическая работа
90	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	Практическая работа
91	Преодоление простых препятствий.	1	Практическая работа
	Раздел 5: Подвижные и спортивные игры -6ч. Знакомство с баскетболом.	1	Практическая работа
92	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Практическая работа
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Практическая работа
94	Спортивная игра «Футбол».	1	Практическая работа
95	Подвижная игра «Флаг на башне». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
96	Спортивные игры.	1	Практическая работа
97	Подвижная игра " Вороны и воробы".	1	Практическая работа
98	Раздел 6: Легкая атлетика. - 5 ч. Беговые упражнения. Зачёт.	1	Практическая работа
99	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Практическая работа
100	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	Практическая работа
101	Бег на 1000 м.	1	Практическая работа
102	Эстафета с мячами.	1	Практическая работа
	Подвижные игры-резерв.		

Календарно – тематическое планирование

4 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Виды, формы контроля</i>
1	<i>Легкая атлетика(6 ч.)</i> Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.		Практическая работа
2	Тестирование бега на 30 см с высокого старта.	1	Практическая работа
3	Техника челночного бега.	1	Практическая работа
4	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Практическая работа
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
7	<i>Подвижные и спортивные игры (2ч.)</i> Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	Практическая работа
8	Спортивная игра «Футбол».	1	Практическая работа
9	<i>Легкая атлетика(3 ч.)</i> Прыжок в длину с разбега.	1	Практическая работа
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Практическая работа
11	Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Практическая работа
12	<i>Подвижные и спортивные игры(1ч.)</i> Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой.	1	Практическая работа
13	<i>Легкая атлетика(6 ч.)</i> Тестирование метания малого мяча на точность. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Практическая работа
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Практическая работа
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа
17	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	1	Практическая работа
18	Прыжки с продвижением вперед.	1	Практическая работа
19	<i>Подвижные и спортивные игры(6ч.)</i> Подвижная игра «Перестрелка». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
20	Футбольные упражнения.	2	Практическая работа
21	Футбольные упражнения в парах.	1	Практическая работа
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	Практическая работа
23	Подвижная игра «Осада города». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	Практическая работа
25	<i>Знания о физической культуре(1 ч.)</i>	1	Практическая работа

	Закаливание.		
26	Подвижные и спортивные игры(2ч). Ведение мяча.	1	Практическая работа
27	Подвижные игры.	1	Практическая работа
28	Гимнастика с элементами акробатики (11ч) Кувырок вперед.	1	Практическая работа
29	Кувырок вперед с разбега.	1	Практическая работа
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	Практическая работа
31	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	1	Практическая работа
32	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Практическая работа
33	Круговая тренировка. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
34	Стойка на одной ноге.	1	Практическая работа
35	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1	Практическая работа
36	Упражнения с предметами (гимнастические палки).	1	Практическая работа
37	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Практическая работа
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	Практическая работа
39	Легкая атлетика(2 ч.) Прыжки со скакалкой.	1	Практическая работа
40	Прыжки через скакалку.	1	Практическая работа
41	Гимнастика с элементами акробатики (8ч) Преодоление простых препятствий.	1	Практическая работа
42	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическая работа
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Практическая работа
44	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическая работа
45	Упражнения без предметов и с предметами.	1	Практическая работа
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Практическая работа
47	Варианты вращения обруча.	1	Практическая работа
48	Вращение обруча.	1	Практическая работа
49	Лыжная подготовка(12 ч.) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Практическая работа
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	Практическая работа
51	Повороты на лыжах переступанием .	1	Практическая работа
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	Практическая работа
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	Практическая работа
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	Практическая работа
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	Практическая работа
56	Передвижение и спуск на лыжах.	1	Практическая работа
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	Практическая работа
58	Спуск на лыжах со склона.	1	Практическая работа
59	Прохождение дистанции 500м на лыжах.	1	Практическая работа
60	Прохождение на лыжах дистанции.	1	Практическая работа
61	Подвижные и спортивные игры(6ч). Передача мяча двумя руками сверху и ловля мяча.	1	Практическая работа

62	Передача мяча двумя руками снизу.	1	Практическая работа
63	Ведение большого мяча в баскетболе.	1	Практическая работа
64	Бросок мяча в цель (обруч). Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
65	Отработка броска мяча в цель (обруч).	1	Практическая работа
66	Ведение большого мяча.	1	Практическая работа
67	Передача мяча в колонне над головой и между ногами.	1	Практическая работа
68	Легкая атлетика(9 ч.) Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька.	1	Практическая работа
69	Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп.	1	Практическая работа
70	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	Практическая работа
71	Полоса препятствий.	1	Практическая работа
72	Усложненная полоса препятствий.	1	Практическая работа
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Практическая работа
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	Практическая работа
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	Практическая работа
76	Прыжки с мячами. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
77	Подвижные и спортивные игры(4ч.) Эстафеты с мячом.	1	Практическая работа
78	Подвижные игры: «Кот и мыши»,«День и ночь».	1	Практическая работа
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Практическая работа
80	Подвижная игра «Пионербол».	1	Практическая работа
81	Раздел 2: Знания о физической культуре. - 1 ч. Волейбол как вид спорта.	1	Практическая работа
82	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры. - 5 ч. Волейбольные упражнения в парах.	1	Практическая работа
83	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1	Практическая работа
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	Практическая работа
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	Практическая работа
86	Броски и передача мяча через волейбольную сетку.	1	Практическая работа
87	Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики- 5ч. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
88	Тестирование прыжка в длину с места. Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	Практическая работа
90	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	Практическая работа
91	Преодоление простых препятствий.	1	Практическая работа
	Раздел 5: Подвижные и спортивные игры -6ч. Знакомство с баскетболом.	1	Практическая работа

92	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Практическая работа
93	Спортивная игра «Баскетбол».	1	Практическая работа
94	Спортивная игра «Футбол».	1	Практическая работа
95	Подвижная игра «Флаг на башне». Дыхательные упражнения.	1	Практическая работа
96	Спортивные игры.	1	Практическая работа
97	Подвижная игра " Вороны и воробы".	1	Практическая работа
98	<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 5 ч.</i> Беговые упражнения. Зачёт.	1	Практическая работа
99	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Практическая работа
100	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	Практическая работа
101	Бег на 1000 м.	1	Практическая работа
102	Эстафета с мячами.	1	Практическая работа
	Подвижные игры-резерв.		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обучения используются учебники:

1 класс - Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011
2 класс - Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011
3 класс –Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011
4 класс- Физическая культура. 1-4 класс/В. И. Лях - М.: Просвещение, 2011

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.
Учебно-методические пособия.
Учебник по физической культуре.
Дидактические материалы.

Печатные пособия:

Таблицы, схемы (по программе обучения).

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика.

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.
Гимнастические коврики.
Гимнастические маты.
Пластиковые обручи гимнастические.
Мяч малый (теннисный).
Скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика.

Секундомер.
Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).
Номера нагрудные.
Дорожка разметочная.
Флажки разметочные на опоре.
Стойки для прыжков.
Резинка для прыжков.
Малый мяч для метаний.

Подвижные игры.

Эстафетные игрушки (поделки).
Мешки.
Игрушки-звонки.
Объемные мячи.
Кегли и кубики.
Свистки.

Спортивные игры.

Мячи резиновые.
Мячи баскетбольные.
Спортивная форма.
Мячи футбольные.
Ворота футбольные.
Сетка для переноса мячей.

Дополнительная литература

- «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2011.
 - «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010.
 - «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2010.
 - «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
 - «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2011.
 - «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2012.
-
- Мультимедийный проектор.
 - Интерактивная доска.
 - Компьютер.
 - Интернет-ресурсы.