

**Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**Планируемые результаты**

*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 результат 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.

**Уровни освоения предметных результатов**

**Минимально необходимый уровень**

• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• представления о правильной осанке;

• видах стилизованной ходьбы под музыку;

• корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

• представления о двигательных действиях;

• знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

• представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

• представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

• понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

• знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий

* представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Базовый уровень**

• знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

• выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

• участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

• знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

• умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

• знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

• знание форм, средств и методов физического совершенствования;

• умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

• знание спортивных традиций своего народа и других народов;

• знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знание правил, техники выполнения двигательных действий;

• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты**

**освоения предмета «Физическая культура» обучающимися УО**

**(1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| ***«Знания о физической культуре»*** | * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта здоровья) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; * ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | * 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| ***«Способы физкультурной деятельности»*** | * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; * организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; * измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. | * вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; * целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; * выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| ***«Физическое совершенствование»*** | * 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; * выполнять организующие строевые команды и приемы; * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, метания и броски мяча разного веса); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | * сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; * выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; * играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; * плавать, в том числе спортивными способами; * выполнять передвижения на лыжах. |

***В результате изучения курса «Физическая культура» выпускники 4 класса должны демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Распределение учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов (уроков)*** | | | |
| ***класс*** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **I.**  I.1. | **Что надо знать.**  Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (теория) | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **II.**  II.1. | **Что надо уметь.**  Легкая атлетика. Бег и ходьба. | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **III.** | **Бодрость, грация, координация.** | В процессе уроков. | | | |
| **IV.**  IV.1. | **Играем все!**  Подвижные игры с элементами спортивных игр | 38 | 38 | 38 | 38 |
| **V.**  V.1. | **Все на лыжи!**  Лыжная подготовка | 15 | 17 | 17 | 17 |
| **VI.** | **ОФП** | 32 | 33 | 33 | 33 |
| **Итого: 405** | | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Содержание курса «Физическая культура»**

**для обучающихся с умственной отсталостью**

**(1-4 классы)**

**Знания о физической культуре.**

* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
* Ходьба, бег, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
* История развития физической культуры и первых соревнований.
* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
* Физическая подготовка и е связь с развитием основных физических качеств.
* Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и её влияние на повышение сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

* Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.
* Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенство**

**Легкоатлетические упражнения**

Требования к технике безопасности на занятиях л/атлетики, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

* **Беговые упражнения:**

с ускорением,

с изменяющимся направлением движения,

из разных исходных положений;

челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением.

* ***Броски:***

большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

* **Гимнастика.**

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

*Гимнастические упражнения.* Упоры, седы. Используется на занятия с различной направленностью.

* **Лыжная подготовка.**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением,

* **Подвижные игры на основе спортивных игр.**

***На материале гимнастики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

***На материале легкой атлетики:*** бег, броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

***На материале лыжной подготовки:***эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

***На материале спортивных игр:*** 1.баскетбол: броски, ловля, ведение мяча.

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

* **Общая физическая подготовка**

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); комплексы упражнений на координацию с последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

*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.

***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 двухтрех 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.

Тематическое планирование 1 класс (99 часов)

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря |
| 2. | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением |
| 3. | Стартовый разгон. Бег 30 м |
| 4. | Высокий старт. Бег 30 м |
| 5. | Бег 60 м. Бег из различных и.п. |
| 6. | Смешанное передвижение до 600м. |
| 7. | Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. |
| 8. | Смешанное передвижение до 1 км. |
| 9. | Равномерный, медленный бег до 3 мин |
| 10. | Прыжок в длину с места |
| 11. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги |
| 12. | Эстафеты с прыжками |
| 13. | Прыжки со скакалкой |
| 14. | Броски мяча (1кг) на дальность |
| 15. | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 16. | Метание малого мяча с места на дальность |
| 17. | Инструктаж по ТБИгры «К своим флажкам», «Два мороза» |
| 18. | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята» |
| 19. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» |
| 20. | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» |
| 21. | «Кто дальше бросит». Эстафеты |
| 22. | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» |
| 23. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» |
| 24. | Игры «Пятнашки », «Два мороза» |
| 25. | Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть |
| 26. | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу |
| 27. | Перестроение по звеньям |
| 28. | Размыкание на вытянутые руки в сторону |
| 30. | Повороты направо налево |
| 31. | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» |
| 32. | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 33. | Группировка |
| 34. | Перекаты в группировке лежа на животе |
| 35. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |
| 36. | Стойка на лопатках |
| 37. | Акробатическая комбинация |
| 38. | Лазанье по канату |
| 39. | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи |
| 40. | Опорный прыжок с места через гимнастического козла |
| 41. | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 42. | Висы и упоры на низкой перекладине |
| 42. | Лазание по гимнастической стенке |
| 44. | Перелезание через горку матов |
| 45. | Лазание по наклонной скамейке на коленях |
| 46. | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке |
| 47. | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине |
| 48 – 49. | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 50. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. |
| 51. | Инструктаж по ТБИгры «К своим флажкам», «Два мороза»,«Перестрелка» |
| 52. | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята» |
| 53. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов» |
| 54. | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» |
| 55. | «Кто дальше бросит». Эстафеты |
| 56. | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» |
| 57. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» |
| 58. | Игры «Пятнашки », «Два мороза» |
| 59. | ТБ. Переноска лыж на плече под рукой и надевание лыж. Требования к одежде |
| 60 – 61. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 62 – 63. | Повороты переступанием на лыжах без палок |
| 64 – 65. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 66. | Торможение падением |
| 67. | Повороты переступанием на месте |
| 68. | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах |
| 69. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 70. | Передвижение на лыжах змейкой |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте |
| 72. | Ловля мяча на месте |
| 73. | Ловля и броски мяча на месте |
| 74. | История развития физической культуры и первых соревнований |
| 75. | Название плавательных упражнений, способов плавания |
| 76. | Правила безопасного поведения на воде |
| 77. | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» |
| 78. | Эстафеты с мячами. |
| 79. | Бросок мяча. Игра «Гонка мячей по кру­гу» |
| 80. | Бросок мяча снизу на месте в щит |
| 81. | Ведение мяча. Игра «Передал – садись» |
| 82. | Ведение мяча. Игра «Выстрел в небо» |
| 83. | Игра в мини-баскетбол |
| 84. | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте |
| 85 – 86. | Ловля и пе­редача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки» |
| 87. | Бегс изменением направления, ритма и темпа |
| 88. | Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны» |
| 89. | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь» |
| 90. | Челночный бег |
| 91. | Кросс 1 км. |
| 92. | 6-минутный бег. Игра «Смена сторон» |
| 93. | Игры и эстафеты с бегом на местности |
| 94. | Прыжок в длину с места |
| 95. | Прыжок в длину с разбега |
| 96. | Прыжок в высоту с разбега |
| 97. | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу |
| 98 – 99 | Метание малого мяча в вертикальную цель |

Тематическое планирование 2 класс (102 часов)

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
|
| 1 | Физическая культура человека |
| 2 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам |
| 4 | Челночный бег |
| 5 | Бег *(30 м)* |
| 6 | Бег с ускорением *(60 м)* |
| 7 | Равномерный бег *(7 мин)* |
| 8 | Равномерный бег *(8 мин)* |
| 9 | Бег 1 км без учета времени |
| 10 | Прыжки в длину с мес­та**.** |
| 11 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов |
| 12 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов |
| 13 | Прыжок с высоты *(до 40 см).* |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальнуюцель |
| 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 16 | Метание набивного мяча |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты |
| 19 | Игры «Невод», «Посадка картош­ки». Эстафеты |
| 20 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты |
| 21 | Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты |
| 22 | Игра «Вызов номера». Эстафеты |
| 23 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты |
| 24 | Игра «Птица в клетке». Эстафеты |
| 25 | Игра «Салки на од­ной ноге». Эстафеты |
| 26 | Игра «Прыгающие воро­бушки». Эстафеты |
| 27 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге» |
| 28 | Зарождение Олимпийских игр |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два |
| 31 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам |
| 32 | Группировка. Перекаты в группировке |
| 33 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях |
| 34 | Упоры, седы, упражнения в группировке |
| 35 | Стойка на лопатках |
| 36 | Стойка на лопатках, со­гнув ноги |
| 37 | Кувырок вперед |
| 38 | К.р. Акробатическая комбинация |
| 39 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал» |
| 40 | Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе |
| 41 | Вис на согнутых руках |
| 42 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 43 | Перешагивание через набивные мячи. Стойкана бревне |
| 44 | Комбинация на бревне |
| 45 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев |
| 46 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе |
| 47 | Перелезание через коня, брев­но |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий |
| 49 | Физические качества сила, быстрота, выносливость |
| 50 | Правила Т.Б. на уроках по лыжам |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами |
| 52 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток |
| 53 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м |
| 54 | Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками |
| 55 | Спуск в основной стойке |
| 56 | Попеременный двухшажный ход |
| 57 | Повороты приставными шагами |
| 58 | Падение на бок на месте и в движении под уклон |
| 59 | Передвижение скользящим шагом до 1000 м |
| 60 | Развитие выносливости |
| 61 | Развитие выносливости |
| 62 | Ловля и передача мяча в движении |
| 63 | Ведение мяча на месте |
| 64 | Броски в цель |
| 65 | Ведение на месте. Броски в цель |
| 66 | Игра «Попади в обруч» |
| 67 | Игра «Передал – садись» |
| 68 | Броски в цель. Игра «Передал – садись» |
| 69 | Ведение на месте. Игра «Мяч – среднему» |
| 70 | Броски в щит |
| 71 | Игра «Мяч соседу» |
| 72 | Броски в кольцо |
| 73 | Развитие координационных способностей |
| 74 | Игра «Передача мяча в колон­нах» |
| 75 | Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 76 | Игра в мини-баскетбол |
| 77 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол |
| 78 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол |
| 79 - 80 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол |
| 81 -82 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты |
| 83 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол |
| 84 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину» |
| 85 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель |
| 86 | Ловля и передача мяча. «Школа мяча» |
| 87 | Ведение мяча. «Школа мяча» |
| 88 | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах. |
| 89 | Влияние плавания на состояние здоровья |
| 90 | Челночный бег |
| 91 | К.р. Бег *(30 м)* |
| 92 | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь» |
| 93 | Равномерный бег *(7 мин)* |
| 94 | Равномерный бег *(8 мин)* |
| 95 | К.р. Кросс 1 км без учета времени |
| 96 | Игры и эстафеты с бегом на местности. |
| 97 | Прыжок в длину с мес­та. Эстафеты |
| 98 | К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов |
| 99 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов |
| 100 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
| 101 | К.р. Метание малого мяча на дальность с места |
| 102 | Метание малого мяча на дальность отскока |

Тематическое планирование 3 класс (102 часа)

|  |  |
| --- | --- |
| №  урока | Тема урока |
| 1. | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви |
| 2. | Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. |
| 3. | Стартовый разгон. Бег 30 м |
| 4. | Бег 30 м. Высокий старт. |
| 5. | Бег 60 м. Эстафеты. |
| 6. | Челночный бег. Эстафеты. |
| 7. | Преодоление препятствий в беге |
| 8. | Равномерный, медленный бег до 7 мин. |
| 9. | Кросс 1 км |
| 10. | Прыжок в длину с места. |
| 11. | Прыжок в длину с короткого разбега |
| 12. | Прыжок в длину с полного разбега |
| 13. | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания) |
| 14. | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние |
| 15. | Метание малого мяча с места на дальность |
| 16. | Броски набивного мяча |
| 17. | Инструктаж по ТБИгры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты |
| 18. | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами |
| 19. | Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами |
| 20. | Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами |
| 21. | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками |
| 22. | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты |
| 23. | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты |
| 24. | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты |
| 25. | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси |
| 26. | Ин­структаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке |
| 27. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой |
| 28. | Кувырок назад в упор присев |
| 29. | Кувырок вперед. |
| 30. | 2-3 кувырка вперед слитно |
| 31 - 32. | Стойка на лопатках |
| 33. | Мост из положения лежа на спине |
| 34. | Акробатическая комбинация |
| 35. | Вис стоя и лежа |
| 36. | Вис на согнутых руках |
| 37. | Подтягивание в висе |
| 38. | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине |
| 39. | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м)* |
| 40. | Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м)* |
| 41. | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м |
| 42. | Комбинация на бревне |
| 43. | Лазанье по канату |
| 44. | Прыжок с разбега ноги врозь через козла |
| 45. | Прыжок с разбега согнув ноги через козла |
| 46. | ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой |
| 47. | Лазанье по наклонной скамейке в упор присев |
| 48. | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |
| 49. | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр |
| 50. | Ловля и передача мяча на месте |
| 51. | Ловля и передача мяча в движении |
| 52. | Ведение мяча в движении шагом и бегом |
| 53. | Бросок двумя руками от груди |
| 54. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках |
| 55. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах |
| 56. | ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок |
| 57 - 58. | Попеременный двухшажный ход с палками |
| 59 - 60. | Подъем «лесенкой» |
| 61. | Спуск в высокой стойке |
| 62 - 63. | Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу» |
| 64 - 65. | Повороты переступанием в движении |
| 66. | Прохождение дистанции 2 км на лыжах |
| 67. | Передвижение на лыжах змейкой |
| 68. | ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу |
| 69. | Остановка скачком после ходьбы и бега |
| 70. | Передача мяча подброшенного партнером |
| 71. | Передача в парах |
| 72. | Передача у стены |
| 73. | Прием снизу двумя руками |
| 74. | Передачи в парах через сетку |
| 74. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств |
| 76. | Многократные передачи в стену |
| 77. | Передачи в парах через сетку |
| 78. | Ведение мяча |
| 79. | Ведение мяча с ускорением |
| 80. | Удар по неподвижному мячу |
| 81. | Удар с разбега по катящемуся мячу |
| 82. | Остановка катящегося мяча |
| 83. | Тактические действия в защите |
| 84. | Правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах |
| 85. | Влияние плавания на здоровье, правила гигиены |
| 86. | Встречная эстафета |
| 87. | Бег на результат *(30 м).* |
| 88. | Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь» |
| 89 - 90. | Челночный бег. Игра «Смена сторон» |
| 91. | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы |
| 92. | Равномерный медленный бег *(7 мин)* |
| 93. | Равномерный медленный бег *(8 мин)* |
| 94. | Кросс 1 км |
| 95 - 96. | Прыжок в длину с разбега |
| 97 -98. | Прыжок в длину с места. Многоскоки |
| 99. | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 100. | Развитие прыжковой выносливости. Комплекс СБУ |
| 101. | Метание малого мяча с места на дальность |
| 102. | Метание набивного мяча |

Тематическое планирование 4 класс (102 часа)

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
|
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 2 | Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ |
| 3 | Бег на скорость (30м) |
| 4 | Бег на скорость (60 м) |
| 5 | Круговая эстафе­та |
| 6 | Равномерный медленный бег 6 мин.Развитие выносливости |
| 7 | Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге |
| 8 | Кросс (1 км) |
| 9 | Прыжки в длину по заданным ориентирам |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на точность при­земления |
| 11 | .Прыжок в длину способом «согнув ноги» |
| 12 | Тройной прыжок с места |
| 13 | Бросок теннисного мяча в цель |
| 14 | Бросок теннисного мяча на дальность |
| 15 | Броски на­бивного мяча из разныхи.п. |
| 16 | Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые» |
| 17 | Игры «Белые медведи», «Космонавты» |
| 18 | Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |
| 19 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка» |
| 20 | Игры «Удочка», «Зайцы в огороде» |
| 21 | Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод» |
| 22 | Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики» |
| 23 | Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты» |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении |
| 26 | Ведение мяча на местес высоким и средним отскоком |
| 27 | Ведение мяча на местес низким отскоком |
| 28 | Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. |
| 29 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед |
| 30 | 2-3 кувырка вперед слитно |
| 31 | Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев |
| 32 | Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью |
| 33 | Комбинация из ранее изученных элементов |
| 34 | Акробатическая комбинация |
| 35 - 36 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги  Вис прогнувшись, поднимание ног в висе |
| 37 | Опорный прыжок на гор­ку матов |
| 38 | Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук |
| 39 - 40 | Опорный прыжок ноги врозь через козла  Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги |
| 41 | Комбинация на бревне |
| 42 | Прыжки со скакалкой |
| 43 | Прыжки группами на длинной скакалке |
| 44 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев |
| 45 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками |
| 46 | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки |
| 47 | Переноска партнера в парах |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий |
| 49 | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг |
| 52 | Попеременный двухшажный ход |
| 53 | Одновременный одношажный ход |
| 54 | Одновременный бесшажный ход |
| 55 | Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом" |
| 56 | Прохождение дистанции до 1500 м |
| 57 | Чередование шага и хода на лыжах |
| 58 | Торможения и повороты на лыжах |
| 59 | Спуск на лыжах с палками "змейкой» |
| 60 | Прохождение дистанции 1000 м на лыжах |
| 61 | Подвижные игры на лыжах |
| 62 | Ведение мяча на местес низким отскоком |
| 63 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте |
| 64 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Под­вижная цель. |
| 65 | Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы» |
| 66 | Бро­ски мяча в кольцо двумя руками от груди |
| 67 | Эстафеты с мячами.Игра «Перестрелка» |
| 68 | Тактические действия в защите и нападени. |
| 69 | Игра в мини-баскетбол |
| 70 | Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу |
| 71 | Передача мяча подброшенного партнером |
| 72 | Передачи у стены |
| 73 | Передача в парах |
| 74 | Прием снизу двумя руками |
| 75 | Передачи в парах через сетку |
| 76 | Двухсторонняя игра |
| 77 | Название способов плавания |
| 78 | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации |
| 79 | Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС |
| 80 | Нижняя прямая подача в стену |
| 81 | Нижняя прямая подача с расстояния 5м |
| 82 | Двухсторонняя игра |
| 83 | Ведение мяча |
| 84 | Ведение мяча с ускорением |
| 85 | Удар по неподвижному мячу |
| 86 | Удар с разбега по катящемуся мячу |
| 87 | Остановка катящегося мяча |
| 88 | Тактические действия в защите |
| 89 | Игра Мини-футбол |
| 90 | Бег на скорость 30м |
| 91 | Бег ( 60 м) |
| 92 | Встречная эстафе­та. Круговая эстафета. |
| 93 | Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости |
| 94 | Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости |
| 95 | Равномерный бег (8 мин). Развитие выносли­вости |
| 96 | Кросс (1 км) |
| 97 | Развитие выносливости. Комплекс СБУ |
| 98 | Бег 100 м |
| 99 | Техника эстафетного бега |
| 100 | Прыжок в длину с места |
| 101 | Прыжок в длину с разбега |
| 102 | Прыжок в высоту с прямого разбега |

**Приложение**

**Характеристика контрольно-измерительных материалов**

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 | |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 | |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 | |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 | |
| 4 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 5 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 6 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |