

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ СИРИНА
НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.»
Протокол № 1
от «29» августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»

на заседания МС
Протокол № 1 от «30» августа 2020 г.
Председатель МС: Васильева Л.И.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №6
им. Сирина Н.И.»
С.О. Москвина
Приказ № 494-ОД
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ физической культуре _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1-4 классы)

Составитель: _____ ШМО учителей начальных классов _____

Программа разработана **на основе**

- требований ФГОС начального общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования школы;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта
- Авторской программы «Физическая культура», Лях В.И. 1 – 4 классы. ОАО "Издательство" Просвещение"

г. Ханты-Мансийск, 2020 год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- 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:

- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты 1 класс

Ученик научится:

- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять метание малого мяча на дальность ;
- выполнять упражнения в висах;

- выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Предметные результаты 2 класс

Ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- выполнять броски мяча в цель, ловли и передача мяча, ведения мяча;
- выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту прямой нижней и боковой подаче;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях;
- выполнять остановку мяча, ведение мяча по прямой, по дуге;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, физкультминуток и «подвижных перемен».

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 - 5,8	6,7 - 6,1	7,0 - 6,8	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,0 - 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Предметные результаты 3 класс

Ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

Получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	в 6	4	3			

висе, кол-во раз						
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол- во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Предметные результаты 4 класс

Ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Курс рассчитан на 405 часов (2 часа в неделю + 1 час внеурочной деятельности)

Разделы программы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Легкая атлетика	16	16	18	24
Гимнастика с элементами акробатики	16	16	18	20
Лыжная подготовка	19	20	20	4
Легкая атлетика	15	16	20	20
Вариативная часть .Внутрипредметный модуль «ОФП»	33	34	34	34
Основы знаний	В процессе урока			
Двигательные качества	В процессе урока			
Итого: 405	99	102	102	102

1 класс

- Основы знаний

Возникновение физической культуры у древних людей. Современные Олимпийские игры. Твой организм. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

- Лёгкая атлетика

Бег: Ходьба под счёт, ходьба на носках, на пятках, обычный бег, бег с ускорением, бег 30м, 60 м., понятие «короткая дистанция», равномерный бег 3, 4 мин, чередования ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.), понятие скорость бега.

Прыжки: Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперёд.

Метание: Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.

Эстафеты. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

- Лыжная подготовка

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

- Гимнастика

Организующие команды и приемы: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Акробатические упражнения: Группировка, перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.

Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты.

- Двигательные качества

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.

2 класс

- Основы знаний

Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

- Лёгкая атлетика

Бег: Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, ходьба с преодолением препятствий. Разновидности бега, челночный бег, бег с ускорением 20м, 30м, 60м, на короткие дистанции, изучения низкого старта.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Прыжок с места, в длину с разбега в 3-5 шагов.

Метание: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

- Лыжная подготовка

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

- Гимнастика

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне, размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения: Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону, перекат вперёд в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, вис стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, перешагивание через набивные мячи, стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке, лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.

- Двигательные качества

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3 класс

- Основы знаний

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские игры: история возникновения. Осанка. Органы чувств. Общеразвивающие упражнения. Мышцы. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила соревнований в беге прыжках. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

- Лёгкая атлетика

Бег: Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия. Разновидности бега, челночный бег, бег с ускорением 30м, 60м, бег на результат 60 м, на короткие дистанции, изучения низкого старта, финиширования, понятие на старт-внимания-марш.

Прыжки: прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания), многоскоки, в длину с разбега в 3-5 шагов.

Метание: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча с места на дальность, метание в цель с 4-5м, Метание

малого мяча с места на заданное расстояние, бросок набивного мяча, метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Встречная эстафета. *Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*

- Лыжная подготовка

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

- Гимнастика

Организуемые команды и приемы: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне, Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Акробатические упражнения: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, комбинация из разученных элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Вис стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, подтягивание в висе, подтягивание в висе, упражнения стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ходьба приставными шагами по скамейке, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты

- Двигательные качества

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости.

4 класс

- Основы знаний

Олимпийские игры: история возникновения. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии Влияние бега на здоровье. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила соревнований в беге прыжках. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

- Лёгкая атлетика

Бег: Разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия. Разновидности бега, челночный бег, бег с ускорением 30м, 60м, бег на результат 60 м, на короткие дистанции, изучения низкого старта, финиширования, понятие на старт- внимания- марш.

Прыжки: тройной прыжок с места, прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания), многоскоки, в длину с разбега в 3-5 шагов.

Метание: Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
Метание малого мяча с места на дальность, метание в цель с 4-5м, Метание малого мяча с места на заданное расстояние, бросок набивного мяча, метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

- Лыжная подготовка

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

- Гимнастика

Организуемые команды и приемы: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне. Размыкание и смыкание приставными шагами, Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам

Акробатические упражнения: Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, комбинация из разученных элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Вис стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, подтягивание в висе, подтягивание в висе, упражнения стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ходьба приставными шагами по скамейке, лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры с элементами гимнастики, эстафеты

- Двигательные качества

Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Для учащихся С(К)ОУ седьмого вида с целью исправления недостатков физического и психического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории.

Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие четыре раздела:

- Ритмика.

- Формирования систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

- Основные виды движений: ходьба, упражнения на равновесие, бег, лазанье, прыжки, метания.

- Дифференцированная двигательная деятельность: имитационные упражнения.ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, пространственные ориентировки, строевые упражнения, элементы акробатики, элементы гимнастики, элементы силовой подготовки, профилактические упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.

- Элементы спортивной деятельности: сведения о спорте, подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебной программой физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП.

Содержание программы для учащихся специальных медицинских групп

Для учащихся специальных медицинских с целью исправления недостатков физического развития предусматриваются коррекционные и специальные упражнения. Материал программы подобран по видам двигательной деятельности. Он предлагается в уменьшенном объеме и включает следующие раздела:

- Основы знаний: Понятие физической культуры личности и её связь с культурой общества. Возникновение занятий физическими упражнениями. Олимпийские Игры. Спортивные сооружения, оборудование, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест для занятий физическими упражнениями. Выбор спортивной одежды. Безопасность при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Дыхательные упражнения.
- Спортивные игры: баскетбол.
- Подвижные игры.
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений ЛФК, корригирующая гимнастика.
- Аэробика: различные комплексы упражнений под музыку, танцевальные движения.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		17
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3х10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта. Ловля и броски мяча в парах	1
6	Метание мяча на дальность	1
7	Олимпийские игры. Русская народная подвижная игра "Горелки"	1
8	Что такое физическая культура. Подвижная игра «Осада огорода»	1

9	Ритм и темп. Подвижная игра «Мышеловка»	1
10	Личная гигиена человека	1
11	Тестирование метания малого мяча на точность»	1
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с	1
14	Тестирование прыжка в длину с места	1
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
16	Тестирование виса на время	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
17	Подвижная игра "Ночная охота"	1
18	Глаза закрывай - упражнение начинай	1
19	Подвижные игры	1
20	Перекаты	1
21	Разновидности перекатов	1
22	Техника выполнения кувырка вперед	1
23	Кувырок вперед. Группировка	1
24	Стойка на лопатках. Мост	1
25	Стойка на лопатках. Мост. Кувырок в сторону	1
26	Перелезание через гимнастического коня	1
27	Лазанье по гимнастической стенке	1
28	Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	1
29	Висы на перекладине	1
30	Круговая тренировка	1
31	Прыжки со скакалкой. Вращение обруча	1
32	Круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		19
33	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок	1
34	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
35	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
37	Лазанье по канату	1
38	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
39	Прохождение полосы препятствий	1
40	Преодоление усложненной полосы препятствий	1
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
43	Прыжок в длину с места	1
44	Прыжок в длину с разбега	1
45	Броски и ловля мяча в парах	1
46	Броски и ловля мяча в парах	1
47	Ведение мяча	1

48	Ведение мяча в движении	1
49	Эстафеты с мячом	1
50	Подвижные игры с мячом	1
51	Подвижные игры	1
Легкая атлетика		15
52	Броски мяча через волейбольную сетку	1
53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
54	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
55	Тестирование виса на время	1
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
57	Тестирование прыжка в длину с места	1
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
59	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
60	Подвижные игры	
61	Техника метания на точность (разные предметы). Метание малого мяча на точность	1
62	Беговые упражнения. Подвижные игры для зала	1
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
64	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
65	Метание малого мяча на дальность.	1
66	Командные подвижные игры	1
ВСЕГО за 1 класс		66

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		16
1	Организационно - методические указания. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3x 10м	1
5	Техника метания мяча с места на дальность	1
6	Метание мяча с места в вертикальную цель	1
7	Упражнения на развитие координации движений. Физические качества	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Метание мяча с места на точность. Подвижные игры	1
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
12	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1

	из вися лежа, согнувшись	
15	Тестирование вися на время	1
16	Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
17	Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах	1
18	Упражнения с мячом	1
19	Кувырок вперед. Подвижные игры	1
20	Группировка, перекувырки в группировке	1
21	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
22	Стойка на лопатках, мост	1
23	Круговая тренировка	1
24	Кувырок в сторону	1
25	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
26	Различные виды перелезаний	1
27	Вис спиной к гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Вращение обруча	1
28	Круговая тренировка	1
29	Прыжки в скакалку	1
30	Круговая тренировка	1
31	Перелезание через гимнастического коня	1
32	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
Лыжная подготовка		20
33	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
34	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
35	Торможение падением на лыжах	1
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
37	Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах	1
38	Подъем на склон "елочкой"	1
39	Круговая тренировка	1
40	Подвижная игра «Белочка – защитница»	1
41	Преодоление полосы препятствий	1
42	Усложненная полоса препятствий	1
43	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
44	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
45	Броски и ловля мяча в парах	1
46	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1
47	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
49	Эстафеты с мячом	1
50	Упражнения и подвижные игры с мячом	1

51	Знакомство с мячами – хопами. Круговая тренировка	1
52	Прыжки на мячах - хопках. Подвижные игры	1
Легкая атлетика		16
53	Броски мяча через волейбольную сетку	1
54	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
55	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
56	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
57	Тестирование виса на время	1
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
59	Тестирование прыжка в длину с места	1
60	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
62	Техника метания на точность (разные предметы)	1
63	Метание мяча с места на точность	1
64	Беговые упражнения. Подвижные игры с мячом	1
65	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
66	Тестирование челночного бега 3х10м	1
67	Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры	1
68	Бег на 1000 м	1
ВСЕГО за 2 класс		68

3 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		16
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3х10	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Техника метания мяча на дальность	1
7	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра "Футбол"	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1
9	Метание малого мяча на дальность	1
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
11	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1
12	Тестирование прыжка в длину с места	1
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1

14	Тестирование вися на время	1
15	Футбольные упражнения	1
16	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра "Осада огорода"	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
17	Закаливание. Броски и ловля мяча в парах	1
18	Ведение мяча. Подвижные игры	1
19	Кувырок вперед	1
20	Кувырок вперед с места и через препятствие	1
21	Кувырок назад	1
22	Кувырки. Мост	1
23	Круговая тренировка	1
24	Ходьба по гимнастической скамейке. Вис завесом	1
25	Круговая тренировка	1
26	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
27	Прыжки в скакалку. Вращение обруча	1
28	Прыжки в скакалку в тройках	1
29	Лазанье по канату в 3 приема	1
30	Круговая тренировка	1
31	Перелезание через гимнастического коня	1
32	Опорные прыжки. Лазанье по наклонной скамейке	1
Лыжная подготовка		20
33	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
34	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
35	Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
36	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах	1
37	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
38	Подвижные игры	1
39	Круговая тренировка	1
40	Подвижные игры	1
41	Круговая тренировка	1
42	Подвижные игры	1
43	Круговая тренировка	1
44	Полоса препятствий	1
45	Усложненная полоса препятствий	1
46	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
48	Прыжок в высоту с бокового разбега	1
49	Прыжки на мячах-хопах	1
50	Эстафеты с мячом	1
51	Подвижные игры	1
52	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом	1

	"снизу", "снизу". Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
Легкая атлетика		16
53	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра "Пионербол"	1
54	Волейбол как вид спорта	1
55	Подготовка к волейболу	1
56	Тестирование виса на время»	1
57	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
58	Тестирование прыжка в длину с места	1
59	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
61	Беговые упражнения. Знакомство с баскетболом	1
62	Метание малого мяча на точность	1
63	Спортивная игра "Баскетбол"	1
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
65	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
66	Метание мяча на дальность. Спортивные игры	1
67	Спортивная игра "Футбол"	1
68	Бег на 1000 м	1
ВСЕГО за 3 класс		68

4 класс

№	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		24
1	Организационно методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3x10	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Метание мяча на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра "Футбол"	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Метание малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1

17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада огорода»	1
24	Броски и ловля мяча	1
Гимнастика с элементами акробатики		10
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, раздел гимнастика	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперед	1
29	Группировка, перекаты в группировке	1
30	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Стойка на лопатках, мост	1
32	Круговая тренировка	1
33	Кувырок в сторону	1
34	Кувырок в сторону	1
Лыжная подготовка		4
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
36	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
37	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
38	Торможение падением на лыжах с палками	1
Гимнастика с элементами акробатики		10
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
40	Различные виды перелезаний	1
41	Вис спиной к гимнастической стенке	1
42	Круговая тренировка	1
43	Прыжки в скакалку	1
44	Прыжки в скакалку в движении	1
45	Круговая тренировка	1
46	Перелезание через гимнастического коня	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке	1
48	Вращение обруча	1
Легкая атлетика		20
49	Броски мяча через волейбольную сетку	1
50	Подвижная игра "Пионербол"	1
51	Упражнения с мячом	1
52	Волейбольные упражнения	1
53	Контрольный урок по волейболу	1
54	Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу" и «из-за головы»	1
55	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1

56	Тестирование виса на время	1
57	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
58	Тестирование прыжка в длину с места	1
59	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
61	Баскетбольные упражнения	1
62	Метание малого мяча на точность	1
63	Спортивная игра "Баскетбол"	1
64	Беговые упражнения	1
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
66	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
67	Метание мяча на дальность	1
68	Футбольные упражнения	1
ВСЕГО за 4 класс		68