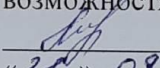
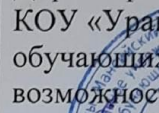



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-
Югры
«Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей развивающего цикла КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  М.В. Чусова «<u>31</u>» <u>08</u> 2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директор КОУ «Урайская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  для А. А. Еганова приказ № <u>799</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2022 г.</p> 
---	--	---

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития
по учебному предмету «Физическая культура»
2-4 классы

Бакланов Е. Л.
учитель физической культуры
первая квалификационная категория
Гудкова Н.В.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

г. Урай

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в ред. от 02.03.2016г.).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации. № 1598 от 19.12.2014 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказ Министерства образования и науки №1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373».

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”;

- Авторская программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2019) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

- Календарный учебный график КОУ «Урайская школа для обучающихся с ОВЗ»

- Учебный план КОУ «Урайская школа для обучающихся с ОВЗ»

Цель обучения:

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.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Задачи воспитания:

1. Создание условий для самоопределения и социализации обучающихся, на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
2. Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию своей страны и страны изучаемого языка и традициям многонационального народа Российской Федерации, формирование бережного отношения к природе и окружающей среде;
3. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
4. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
6. Формирование у учащегося осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;

- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий,

быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Особенностями программы учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн) и регионально-климатическими условиями;
- учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;
- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общей развивающей направленностью» (операционный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Коррекционные возможности предмета.

Цель коррекционной работы состоит в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление сколиозов, лордозов, кифозов, компенсация парезов).

Коррекционные *задачи* заключаются в следующем:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Приоритетными направлениями коррекционной работы являются:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка.

Формами коррекционной направленности являются: включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; проверка выполнения отдельных упражнений; индивидуальный подход к каждому обучающемуся; выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Принципиальной новизной методического подхода являются средства физической культуры, которые способствуют развитию ребенка в сфере воспитания и усвоению интеллектуальной информации, пространственно-временной ориентации, реакции на изменения ситуации, оперативного решения задач. Коррекция требует применения специальных методов и приемов. В процессе физкультурно-оздоровительной работы сосредоточили внимание на индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Придерживались следующих принципов:

Принцип диагностирования: учет основного диагноза, медицинские показания и противопоказания, особенности психических и личностных качеств.

Принцип адекватности означает, что поставленные задачи, выбор средств, методов коррекционной работы соответствуют функциональному состоянию ребенка.

Принцип оптимальности - не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на организм ребенка.

Принцип вариативности – использовать на занятиях не только физические упражнения, но и создавать условия для их выполнения, воздействуя на сенсорные ощущения, речь (используя речитативы во время выполнения упражнений), мелкую моторику (пальчиковую гимнастику и др.), интеллект (игры со счетом, выстраивание слов и др.).

На занятиях присутствуют все дети, вся группа. Если дети занимаются босиком, то ребенок с проблемами опорно-двигательного аппарата - в специализированной обуви.

На занятиях следует сокращать количество повторений, освобождать детей от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводить из облегченных исходных положений. В основной части надо давать индивидуальные задания, проводить занятия в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередовать с дыхательными, бег заменять ходьбой в разном темпе, игры проводить без быстрого передвижения.

Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат, но отдельные упражнения программы для этих детей инструктор может заменять другими, наиболее адекватными их здоровью и физической подготовленности. На занятиях им предлагаются индивидуальные задания.

Основные формы организации учебного процесса

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого обучающегося на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной. Используются групповая и фронтальная форма проведения уроков. Применение методов организации уроков зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Использование нескольких методов организации урока помогает разнообразить урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Компетенции

Процесс физического воспитания в школе способствует формированию общих компетенций: ключевые (формирование воли к победе), социальные (спортивные игры как средства развития социальной компетенции), познавательные, личностные, информационные, коммуникативные, самообразовательные, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно – адаптивная, организационная (режим дня).

Социальная компетенция:

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

В игре физические, эмоциональные, умственные качества обучающихся включаются в творческий процесс, при котором обучающиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции обучающихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;

- готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

Познавательная компетенция:

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

Личностная компетенция:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

Самообразовательная компетенция:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

Компетенция самоконтроля и индивидуального физического - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;
- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья). Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

Компетентное отношение к собственному здоровью:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

3. Описание места учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Курс «Физическая культура» изучается из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

в 2 классе - 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 3 классах- 3 часа в неделю, 102 часа в год;

в 4 классах- 3 часа в неделю, 102 часа в год;

Сроки реализации программы: 2021 – 2024 год.

4.Описание ценностных ориентиров.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты освоения

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся с ЗПР по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения

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

Предметные результаты освоения

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

Предметные результаты по освоению программы для 2-х классов

должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 3-х классов:

должны иметь представление:

- 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

Предметные результаты по освоению программы для 4-х классов:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- 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;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Система оценки достижений планируемых результатов

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Обучающийся не имеет выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

- Обучающийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6. Содержание учебного предмета.

Рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания

о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения», «Упражнения общеразвивающей направленности», «Двигательная активность на основе игр и танцев коренных народов Севера и народов, проживающих на территории Югры», «Национальные виды спорта».

2 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)	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).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока)</p> <p><i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Перестроение в колонну по два, в колонну по три.</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10</p>

м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Двигательная активность на основе игр и танцев коренных народов Севера и народов, проживающих на территории Югры.

Основы знаний. Зарождение физической культуры народов Севера. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения, организация, двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений. Значение народных танцев в физическом и эстетическом воспитании.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу по команде. Повороты на месте налево и направо по расположению и по строевой команде. «Нале-во!», «Напра-во!». Строевые приёмы выполнения начальных фаз передвижения в ходьбе и беге. Передвижение в колоннах с разной дистанцией и темпом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений: на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Передвижение заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек –

	<p>движение «от бедра», для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмичный); танцевальные движения.</p> <p><i>Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы.</i> Стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног», «Метание топора на дальность"</p> <p><i>Танцевальные упражнения и танцы.</i> Постановка корпуса, позиции ног (1 – 4), позиции рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, прыжки на двух ногах, боковой галоп. Упражнения с мячом – способы удержания мяча, броски и ловли мяча. Элементы изобразительного танца «Сбор черёмухи», Элементы танца «Ляпинский», "Большой медведицы", "С двумя стрелами", элементы фольклорно-спортивных праздников "Медвежья пляска", "Шаманских камланий" и другие способствующие приобщению учащихся к наследию прошлого, формированию координационных способностей и эстетическому воспитанию.</p> <p><i>Подвижные игры и состязания.</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый собо́ль», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер». На материале легкой атлетики: «Оленьи прыжки», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Загони в озеро», «Догонялки», «Деревянные рога», «Метание палки на дальность», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», "Борьба оленей", "Удержись на бревне", "Качалка на качалке", "Перетягивание палки", "Поднимание партнера лежа на спине" и др.</p>
--	--

3 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока) <i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i> Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Двигательная активность на основе игр и танцев коренных народов Севера и народов, проживающих на территории Югры.

Основы знаний. Зарождение физической культуры народов Севера. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения, организация, двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений. Значение народных танцев в физическом и эстетическом воспитании.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу по команде. Повороты на месте налево и направо по расположению и по строевой команде. «Нале-во!», «Напра-во!». Строевые приёмы выполнения начальных фаз передвижения в ходьбе и беге. Передвижение в колоннах с разной дистанцией и темпом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; комплексы упражнений на координацию с

	<p>асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений: на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Передвижение заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек – движение «от бедра»), для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмичный); танцевальные движения.</p> <p><i>Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы.</i> Стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног», «Метание топора на дальность"</p> <p><i>Танцевальные упражнения и танцы.</i> Постановка корпуса, позиции ног (1 – 4), позиции рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, прыжки на двух ногах, боковой галоп. Упражнения с мячом – способы удержания мяча, броски и ловли мяча. Элементы изобразительного танца «Сбор черёмухи», Элементы танца «Ляпинский», "Большой медведицы", "С двумя стрелами", элементы фольклорно-спортивных праздников "Медвежья пляска", "Шаманских камланий" и другие способствующие приобщению учащихся к наследию прошлого, формированию координационных способностей и эстетическому воспитанию.</p> <p><i>Подвижные игры и состязания.</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый соболю», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер». На материале легкой атлетики: «Оленьи прыжки», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Загони в озеро», «Догонялки», «Деревянные рога», «Метание палки на дальность», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», "Борьба оленей", "Удержись на бревне", "Качалка на качалке", "Перетягивание палки", "Поднимание партнера лежа на спине" и др.</p>
--	--

4 класс

Тема раздела	Виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (изучается в процессе урока)	<p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 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).</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в процессе урока)	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в процессе урока) <i>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</i> Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений,</p>

формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Двигательная активность на основе игр и танцев коренных народов Севера и народов, проживающих на территории Югры.

Основы знаний. Зарождение физической культуры народов Севера. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения, организация, двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений. Значение народных танцев в физическом и эстетическом воспитании.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу по команде.

	<p>Повороты на месте налево и направо по расположению и по строевой команде. «Нале-во!», «Напра-во!». Строевые приёмы выполнения начальных фаз передвижения в ходьбе и беге. Передвижение в колоннах с разной дистанцией и темпом.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений: на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Передвижение заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек – движение «от бедра», для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмичный); танцевальные движения.</p> <p><i>Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы.</i> Стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-полумост с помощью и самостоятельно. "Прыжки через нарты", «Скачки на одной ноге», «Заячьи прыжки», "Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног», «Метание топора на дальность»</p> <p><i>Танцевальные упражнения и танцы.</i> Постановка корпуса, позиции ног (1 – 4), позиции рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, прыжки на двух ногах, боковой галоп. Упражнения с мячом – способы удержания мяча, броски и ловли мяча. Элементы изобразительного танца «Сбор черёмухи», Элементы танца «Ляпинский», "Большой медведицы", "С двумя стрелами", элементы фольклорно-спортивных праздников "Медвежья пляска", "Шаманских камланий" и другие способствующие приобщению учащихся к наследию прошлого, формированию координационных способностей и эстетическому воспитанию.</p> <p><i>Подвижные игры и состязания.</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый соболю», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер». На материале легкой атлетики: «Оленьи прыжки», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Загони в озеро», «Догонялки», «Деревянные рога», «Метание палки на дальность», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка», "Борьба оленей", "Удержись на бревне", "Качалка на качалке", "Перетягивание палки", "Поднимание партнера лежа на спине" и др.</p>
--	--

Учебно- тематический план

№	Разделы и темы			
		2	3	4
		102	102	102
Базовая часть	Основы знаний о физической культуре	+	+	+
Основная часть	– гимнастика с элементами акробатики	21	18	18
	– легкоатлетические упражнения	18	18	18
	– лыжные подготовка	7	8	8
	- подвижные игры на основе спортивных игр	21	21	21
	- кроссовая подготовка	2	3	3

Вариативная часть	– подвижные игры коренных народов Севера	12	13	13
	– адаптивная физическая реабилитация	11	9	9
	– детский фитнес	11	12	12

7. Тематическое планирование.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класса			
№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Раздел: Легкоатлетические упражнения			
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды: Равняйся!, Смирно!, Вольно!. Здоровье человека. Подвижные игры.	1	Формировать умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки. Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт. Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки».	1	
3	Общеразвивающие упражнения с мешочком. Игры на внимание "Запрещенное число", "Справа, слева"	1	
4	Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
5	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	1	
6	Общеразвивающие упражнения с обручем. Игры на развитие ориентировки в пространстве	1	
7	Бег 30 м контрольное тестирование. Метание малого мяча из различных исходных положений. Изображение движений животных в беге, в шаге с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Салки».	1	
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель. Игра: Кто дальше бросит.	1	
9	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с	1	

	преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Подвижная игра «Бег с капканом».		
10	Метание мяча на дальность- контрольное упражнение. Развитие выносливости в беге до 5 минут. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	
11	Ходьба под счет учителя. Коротким, средним и длинным шагом, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок».	1	
12	Упражнения с гантелями. Подвижные игры на скорость.	1	
13	Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и: Лисы и куры.	1	<p>Формировать умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.</p> <p>Развивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
	Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр		
14	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Эстафеты, подвижные игры. Скелет и мышцы человека.	1	
15	Игры с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Жонглирование.	1	
16	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Ведение мяча на месте, в движении правой и левой рукой, броски и ловля мяча двумя руками различными способами. Подвижная игра «Салки парами».	1	
17	Броски баскетбольного мяча (0,5 кг) от груди и снизу двумя руками на дальность из положения стоя. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.	1	
18	Круговая тренировка на тренажерах. Подвижные игры.	1	
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	
20	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Осанка человека.	1	
21	Игровая аэробика.	1	
22	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Урок-игра. п/и: Мяч водящему.	1	
23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Мышцы человека. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра: Мяч водящему.	1	
24	Упражнения на степ платформе.	1	
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
25	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу. Лазанье по наклонной скамейке с	1	<p>Формировать умения эстетически красиво и правильно выполнять гимнастические и акробатические комбинации.</p> <p>Развивать качества силы,</p>

	опорой на руки. Перелезание через стопку матов.		координации и выносливости при выполнении упражнений прикладной направленности, умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Развивать умения контролировать действия партнера во время выполнения упражнений, оказывать страховку и само страховку.
26	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	
27	Игры народов Севера «Белый шаман», «Ручейки и озера»	1	
28	Счет по два и перестроение в две шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. ОРУ с гимнастической палкой и упражнения для стопы. Прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед). Подвижная игра «Ноги на весу»	1	
29	Упражнения гимнастическом мате. Вис и упор. Упражнения на гимнастической стенке: вис. Игра «Совушка»	1	
30	Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры «Бросай – поймай» на развитие ориентировки в пространстве.	1	
31	Ходьба и бег с заданиями. Упражнения на гимнастическом мате. Элементы акробатики, перекаты в группировке. Игра «Передача мяча в туннеле»	1	
32	Ходьба и бег по кругу. Упражнения гимнастическом мате. Кувырок вперед. Задания в круговой тренировке. Игра «Мышеловка».	1	
33	Упражнения на фитболах. Игры в парах с мячом.	1	
34	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур		
35	"Мост" и стойка на лопатках. П/и: Прыгающие воробушки.	1	
36	Дыхание по Стрельниковой. Игры с акцентом на дыхание.		
37	ОРУ на растяжку. Полушпагат. Акробатические соединения.	1	
38	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Правильный режим дня. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
39	Упражнения китайской оздоровительной гимнастики. Игры на расслабление.	1	
40	Перестроения в три шеренги. ОРУ. Лазанье по канату.	1	
41	ОРУ с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски». Игру «Бездомный заяц»		

42	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом на месте и в движении на носках. Лазанье по канату.	1
43	Гимнастика для глаз. Игры с малым мячом на развитие ловкости.	1
44	Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля». Ходьба по бревну, скамейке, по наклонной поверхности.	1
45	ОРУ с обручем. Перелезание через препятствие, лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц»	1
46	Гимнастика на растягивание мышц. Подвижные игры.	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствий.	1
48	Ходьба и бег. Упражнения на гимнастическом мате. Упражнения «лодочка» и «кольцо». Игра «Салки-выручалки».	1
49	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине. Девочки - подтягивание в висе лежа. Игра.	1
50	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине. Девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
51	Упражнения на степ платформе.	1
52	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц».	
53	Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1
	Раздел: Лыжная подготовка	
54	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра: «Слушай сигнал».	1
55	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра: «Шире шаг».	1
56	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения с отягощениями. Игры.	1
57	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. С небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1
58	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, без палок по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
59	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Игры.	1
60	Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета: «Кто самый быстрый?» Оценка правильности	1

	осанки. Повороты переступанием вокруг носков.		
61	Подъем ступающим шагом. Подъем - лесенкой. Безопасное падение. Игра «Слушай сигнал».	1	
62	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и: «У кого красивее снежинка». Оценка правильности осанки.	1	
63	Упражнения на согласованность работы рук и ног. Игры на ориентировку в пространстве.	1	
64	П/и «Кто быстрее?». Физические упражнения для физкультминуток	1	
	Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр		
65	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми. История футбола. Правила игры в футбол. Игра с футбольным мячом.	1	
66	ОРУ с мячом. Удары по воротам.	1	
67	Игры народов Севера «Каюр и собаки», «Олени и пастухи».	1	
68	Остановка и передача мяча. Мини футбол.	1	
69	Розыгрыш мяча в стандартных положениях.	1	
70	Кинезиологические упражнения. Игры с мячами в парах.	1	
71	Удары по прыгающему и летающему мячу. Мини футбол	1	
72	Розыгрыш мяча в квадрате. Мини футбол.	1	
73	Ритмическая гимнастика.	1	
74	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
75	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1	
76	Суставная гимнастика. Полоса препятствий.	1	
77	Эстафеты.	1	
78	Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	1	
79	Передача мяча через сетку в парах. Игры.	1	
80	Танцевальная аэробика.	1	
81	Передача мяча на разных расстояниях через сетку в парах. Игры.	1	
82	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Физические упражнения для расслабления мышц	1	Формировать умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.
83	Круговая тренировка на тренажерах.	1	
84	Игра «Пионербол».	1	
	Раздел: Легкоатлетические упражнения Кроссовая подготовка.		
85	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Игры.	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы
86	Игры народов Севера.	1	
87	Передвижение по прямой: свободный бег,	1	

	ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).		из спорных ситуаций. Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
88	Бросок большого мяча (0.5-1 кг) от груди двумя руками, снизу двумя руками на дальность. Подвижная игра «Салки».	1	
89	Бросок набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Салки».	1	
90	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1	
91	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
92	Челночный бег 3x10 м.	1	
93	Метание малого мяча на дальность, из различных исходных положений, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	
94	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	
95	Бег по пересеченной местности.	1	
96	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
98	Преодоление препятствий. Бег с изменением направления движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры с гимнастической скакалкой.	1	
99	Урок-соревнование «Юный атлет». Народная игра «Горелки». Беседа о правилах поведения на воде.	1	
100	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом с большой интенсивностью, с ускорением. Игры.	1	
101	Подвижная игра «Круг-кружочек». Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	
102	Контрольное тестирование.	1	
	Проведено за год:	102	
	Из них практических работ:	102	

**Тематическое планирование по физической культуре
3 класса**

№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Раздел: Легкоатлетические упражнения		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Ходьба и бег по сигналу. Бег с	1	Формировать умение равномерно распределять свои

	ускорением от 20 до 30 м.		силы во время
2	Ходьба и бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30м. Броски набивного мяча. Игра «Лиса и куры».	1	продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.
3	Ходьба и бег с максимальной скоростью. Броски набивного мяча. Игра «Пустое место»	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
4	Игры народов Севера.	1	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Воробьи и вороны».	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
8	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Детская аэробика.	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игры на внимание.	1	
12	Кинезиологические упражнения с предметами.	1	
	Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр		
13	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Правила игры в футбол. Игра с футбольным мячом.	1	
14	ОРУ с мячом. Удары по воротам.	1	
15	Упражнения с координационной лестницей.		
16	Розыгрыш мяча в стандартных положениях	1	
17	Удары по прыгающему и летающему мячу. Мини футбол	1	
18	Розыгрыш мяча в стандартных положениях. Удары по прыгающему и летающему мячу. Мини футбол	1	
19	Круговая тренировка на тренажерах.	1	
20	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
21	Розыгрыш мяча в квадрате. Мини футбол.	1	
22	Остановка и передача мяча. Мини футбол.	1	
23	Розыгрыш мяча в стандартных положениях.	1	
24	Суставная гимнастика. Игры.	1	
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
25	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1	Формировать умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.
26	Строевые подготовка. Перекаты и	1	Развивать универсальные умения в самостоятельной

	группировка. Игры.		организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
27	Строевая подготовка. Перекаты и группировка с выходом на полушпагат.	1		
28	Мостик из положения лежа со страховкой.	1		
29	Игры народов севера.	1		
30	Стойка на лопатках. Упражнения «Ласточка», «Цапля».	1		
31	Упражнения на матах. Кувырок назад. Игры с мячом.	1		
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1		
33	Акробатические соединения. Игры с гимнастической палкой.	1		
34	Элементы художественной гимнастики с гимнастической лентой.	1		
35	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги	1		
36	Висы. Строевые упражнения. Построение в три шеренги.	1		
37	Элементы художественной гимнастики с мячом.	1		
38	Опорный прыжок (разбег, наскок на мостик, толчок, полет).	1		
39	Опорный прыжок (толчок руками, полет, приземление).	1		
40	Упражнения с ленточным резиновым эспандером. Игры на развитие координации.	1		
41	Строевые подготовка. ОРУ с предметами. Игры на внимание.	1		
42	Строевые подготовка. Лазанье по канату. Игры.	1		
43	Строевые подготовка. Лазанье по канату. Игры на ориентировку в пространстве.	1		
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии на бревне.	1		
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии на бревне. «Ласточка»	1		
47	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
48	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.	1		
49	Комплекс упражнений с фитболом. Игры с мячом.	1		
50	Упражнения гимнастическом мате. Вис и упор. Упражнения на гимнастической стенке: вис. Игра «Совушка»	1		
	Раздел: Лыжная подготовка			
51	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Передвижение скользящим шагом. Игра: «Слушай сигнал».	1		Формировать умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки. Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота,
52	Комплекс силовых упражнений. Круговая тренировка.	1		
53	Ступающий шаг. Передвижение ступающим	1		

	шагом в шеренге без палок	
54	Передвижение скольльзящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м.	1
55	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игры на развитие координации.	1
56	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Оценка основных двигательных качеств.	1
57	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Безопасное падение.	1
58	Приставные шаги в сторону. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
59	Игры народов Севера «Белый шаман», «Ручейки и озера»	1
60	Спуск, торможение падением и подъем «лесенкой», «полуелочкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1
61	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
62	Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры «Бросай – поймай» на развитие ориентировки в пространстве.	1
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Физические упражнения для физкультурминуток.	1
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись»	1
65	Суставная гимнастика. Полоса препятствий.	1
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1
68	Танцевальная аэробика.	1
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Борьба за мяч»	1
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
71	Круговая тренировка на тренажерах.	1
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1
73	Игра мини баскетбол.	1
74	Игры народов севера.	1
76	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1
77	Передача мяча через сетку в парах. Игры.	1
78	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Игры.	1
75	Передача мяча на разных расстояниях через	1

выносливость, гибкость).
 Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
 Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений

	сетку в парах. Игры.		
79	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Физические упражнения для расслабления мышц	1	
80	Упражнения на степ платформе.	1	
81	Пионербол	1	
	Раздел: Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка		<p>Формировать умение проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Развивать основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>
82	Техника безопасности. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Беговые упражнения.	1	
83	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1	
84	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1	
85	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
86	Метание малого мяча на дальность, из различных исходных положений, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	
87	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	
88	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
89	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди»	1	
90	Преодоление препятствий. Бег с изменением направления движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры с гимнастической скакалкой.	1	
91	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей»	1	
92	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	1	
93	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	
94	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена»	1	
95	Бросок набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Салки».	1	
96	Бросок большого мяча (0.5-1 кг) от груди двумя руками, снизу двумя руками на дальность. Подвижная игра «Салки».	1	
97	Бег по пересеченной местности 4 мин. Преодоление препятствий	1	
98	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1	

	Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву».		
99	Урок-соревнование «Юный атлет». Народная игра «Горелки». Беседа о правилах поведения на воде.	1	
100	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом с большой интенсивностью, с ускорением. Игры.	1	
101	Подвижные игры для развития основных двигательных качеств.	1	
102	Контрольное тестирование.	1	
	Проведено за год:	102	
	Из них практических работ:	102	

**Тематическое планирование по физической культуре
4 класса**

№ урока	Раздел программы/тема занятия	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Раздел: Легкоатлетические упражнения		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Ходьба и бег по сигналу. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	Формировать умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.
2	Ходьба и бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30м. Броски набивного мяча. Игра «Лиса и куры».	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
3	Ходьба и бег с максимальной скоростью. Броски набивного мяча. Игра «Пустое место»	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
4	Игры народов Севера.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень».	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Воробьи и вороны».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
8	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
9	Детская аэробика.	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игры на внимание.	1	
12	Кинезиологические упражнения с предметами.	1	
	Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр		
13	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Правила игры в футбол. Игра с футбольным мячом.	1	
14	ОРУ с мячом. Удары по воротам.	1	

15	Упражнения с координационной лестницей.		
16	Розыгрыш мяча в стандартных положениях	1	
17	Удары по прыгающему и летающему мячу. Мини футбол	1	
18	Розыгрыш мяча в стандартных положениях. Удары по прыгающему и летающему мячу. Мини футбол	1	
19	Круговая тренировка на тренажерах.	1	
20	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
21	Розыгрыш мяча в квадрате. Мини футбол.	1	
22	Остановка и передача мяча. Мини футбол.	1	
23	Розыгрыш мяча в стандартных положениях.	1	
24	Суставная гимнастика. Игры.	1	
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.		
25	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1	<p>Формировать умение организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.</p> <p>Развивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
26	Строевые подготовка. Перекаты и группировка. Игры.	1	
27	Строевая подготовка. Перекаты и группировка с выходом на полушпагат.	1	
28	Мостик из положения лежа со страховкой.	1	
29	Игры народов севера.	1	
30	Стойка на лопатках. Упражнения «Ласточка», «Цапля».	1	
31	Упражнения на матах. Кувырок назад. Игры с мячом.	1	
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	
33	Акробатические соединения. Игры с гимнастической палкой.	1	
34	Элементы художественной гимнастики с гимнастической лентой.	1	
35	Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги	1	
36	Висы. Строевые упражнения. Построение в три шеренги.	1	
37	Элементы художественной гимнастики с мячом.	1	
38	Опорный прыжок (разбег, наскок на мостик, толчок, полет).	1	
39	Опорный прыжок (толчок руками, полет, приземление).	1	
40	Упражнения с ленточным резиновым эспандером. Игры на развитие координации.	1	
41	Строевые подготовка. ОРУ с предметами. Игры на внимание.	1	

42	Строевые подготовка. Лазанье по канату. Игры.	1	
43	Строевые подготовка. Лазанье по канату. Игры на ориентировку в пространстве.	1	
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии на бревне.	1	
45	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии на бревне. «Ласточка»	1	
47	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
48	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.	1	
49	Комплекс упражнений с фитболом. Игры с мячом.	1	
50	Упражнения гимнастическом мате. Вис и упор. Упражнения на гимнастической стенке: вис. Игра «Совушка»	1	
	Раздел: Лыжная подготовка		
51	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Передвижение скользящим шагом. Игра: «Слушай сигнал».	1	Формировать умение равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и для его завершения; оценивать величину нагрузки.
52	Комплекс силовых упражнений. Круговая тренировка.	1	Развивать основные физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).
53	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом в шеренге без палок	1	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
54	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м.	1	Развивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении эстафет.
55	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игры на развитие координации.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений
56	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Оценка основных двигательных качеств.	1	
57	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Безопасное падение.	1	
58	Приставные шаги в сторону. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	
59	Игры народов Севера «Белый шаман», «Ручейки и озера»	1	
60	Спуск, торможение падением и подъем «лесенкой», «полуелочкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1	
61	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
62	Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры «Бросай – поймай» на развитие ориентировки в пространстве.	1	
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Физические упражнения для физкультминуток.	1	
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись»	1	
65	Суставная гимнастика. Полоса препятствий.	1	

66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1	
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1	
68	Танцевальная аэробика.	1	
69	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Борьба за мяч»	1	
70	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
71	Круговая тренировка на тренажерах.	1	
72	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1	
73	Игра мини баскетбол.	1	
74	Игры народов севера.	1	
76	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	
77	Передача мяча через сетку в парах. Игры.	1	
78	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Игры.	1	
75	Передача мяча на разных расстояниях через сетку в парах. Игры.	1	
79	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. Физические упражнения для расслабления мышц	1	
80	Упражнения на степ платформе.	1	
81	Пионербол	1	
	Раздел: Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка		
82	Техника безопасности. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Беговые упражнения.	1	Формировать умение проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов. Развивать основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота). Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении общеразвивающих
83	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1	
84	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1	
85	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	
86	Метание малого мяча на дальность, из различных исходных положений, на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1	
87	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	
88	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	
89	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра	1	

	«Гуси-лебеди»		упражнений.
90	Преодоление препятствий. Бег с изменением направления движения. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры с гимнастической скакалкой.	1	
91	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей»	1	
92	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.	1	
93	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	
94	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена»	1	
95	Бросок набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Салки».	1	
96	Бросок большого мяча (0.5-1 кг) от груди двумя руками, снизу двумя руками на дальность. Подвижная игра «Салки».	1	
97	Бег по пересеченной местности 4 мин. Преодоление препятствий	1	
98	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву».	1	
99	Урок-соревнование «Юный атлет». Народная игра «Горелки». Беседа о правилах поведения на воде.	1	
100	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом с большой интенсивностью, с ускорением. Игры.	1	
101	Подвижные игры для развития основных двигательных качеств.	1	
102	Контрольное тестирование.	1	
	Проведено за год:	102	
	Из них практических работ:	102	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование к безопасности физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, их прочность проверяется учителем перед уроком.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и

другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Комплект навесного оборудования (мишени для метания, 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого).
- Палка гимнастическая (на каждого).
- Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
- Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
- Рулетка измерительная (на каждого).
- Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Методический комплект:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. 2021г.,
3. Примерные программы по учебному предмету («Физическая культура 1-4 классы» В. И. Лях, Москва, «Просвещение» 2021г.),
4. Рабочие программы по физической культуре, учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха,
5. Методические издания по физической культуре для учителей, физическая культура 1-4 классы \ под редакцией В.И.Ляха.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений./,В.И.Лях, Физическая культура. «Тестовый контроль 1-4класс» (серия «Текущий контроль»),
7. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности,
8. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
9. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1—4 классы (серия «Текущий контроль»).
10. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
11. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

12. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
13. Лях В.И. Физическая культура 14 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
 1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
 2. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).
 3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
 4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
 5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)