

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»  
г. Александровска Пермского края

«Рассмотрено»  
Руководитель  
ШМО учителей ЕМЦ  
Казанцев Е.В.  
«30» Октябрь 2021

«Согласовано»  
Заместитель по УР  
Васева С.И.  
« 30 08 2021

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Гимназия»  
Зимина М.А.  
Приказ № 100 от 30 08 2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 КЛАСС  
(для детей с лёгкой умственной отсталостью)**

*на 2021/2022 учебный год*

Составитель программы:

Ларионова Наталья Анатольевна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 1 класса с лёгкой умственной отсталостью МБОУ «Гимназия» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования МБОУ «Гимназия»
- положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия»
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия».

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Примерной программы начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

С целью реализации права на образование детей с ОВЗ с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей, обучение и коррекция развития таких детей, обучающихся в обычном классе ОО общего типа, осуществляется по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ. К детям с ОВЗ осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития на основании Письма МОиН РФ от 18.04.08г.; АФ-150\06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми –инвалидами.»

Физическое развитие рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

## Адаптированная программа

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

Программа определяет ряд **задач**, решение которых направлено на достижение основных целей начального физического развития:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

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

**Принципами** обучения физической культурой являются:

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

- *Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями.

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

- *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования по физической культуре с учетом особенностей детей с РАС и ЗПР направлена на учащихся 1-го года обучения.

Для детей этой группы характерно:

- ограниченность когнитивных возможностей;

- инертность нервных процессов, проявляющаяся в двигательной, речевой, интеллектуальной сферах;
- трудности переключения с одного действия на другое, «застреваемость»;
- поглощенность собственными стереотипными интересами и неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие, трудно понимают другого человека;
- плохая адаптивность к меняющимся обстоятельствам, стереотипность увлечений;
- косные формы контакта с окружающим миром и людьми, наивность и прямолинейность понимания и учета подтекста и контекста происходящего;
- стремление сохранить не постоянство окружения, а неизменность собственной программы действий, в противном случае возможен аффективный срыв (стереотипность);
- способность к развернутому монологу, но речь «фонографическая»;
- моторная неуклюжесть, крайняя неловкость;
- несформированность навыков самообслуживания;

Поэтому для этого ребёнка изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**: совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

В результате освоения этой образовательной области нами планируются следующие **задачи**:

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
- формирование пространственных и временных представлений;
- развитие речи посредством движения;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.

### Количество часов

№ п/п	Класс	Название предмета	Количество часов	
			В неделю	За год
1	1	Физическая культура	3	99

### Распределение часов по четвертям на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Класс	Четверть Дни недели	I	II	III	IV	Всего часов
1	1		26	22	27	24	99

## Формы организации образовательного процесса

### А) Тип урока:

- вводные уроки;
- уроки ознакомления с новым материалом ;
- смешанные уроки;
- учетные уроки;
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

### Б) Методы ведения урока:

- поточный;
- посменный;
- групповой;
- индивидуальный.

## Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений.

### В программу включены следующие разделы:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- общеразвивающие упражнения;
- 4 класс – пионербол.

#### Гимнастика:

- Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### Легкая атлетика:

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

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** это передвижения на лыжах. Как обязательные занятия с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12 (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3 и 4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятия на коньках, особое внимание должно быть уделено с соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

#### **Подвижные и спортивные игры:**

- На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:
  - Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
  - Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
  - Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

##### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок***

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

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

## **Содержание тем учебного курса**

### **1 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### ***Физическое совершенствование***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седь (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);

перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры**

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

### **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, планам на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных климатических условий учителям разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

В целях контроля в 1 класс проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 метров, прыжка в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

### **Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки:**

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

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

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

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

### **Характеристика цифровой оценки**

Оценка «**5**» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «**4**» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «**3**» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «**2**» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

## Учебно – тематическое планирование по курсу «Физическая культура» в 1 классе

Раздел учебной программы	Элементы стандарта образования	классы
		1
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социальные основы	2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2
Общие развивающие упражнения, развитие физических способностей: - координация; - скорость; - сила; - скоростно-силовые; - гибкость; - выносливость;	Развитие способностей физических качеств	3
		3
		4
		2
		2
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью Практические умения: - организация и проведение утренней гимнастики, тестирование физической подготовленности; - организация первой медицинской помощи; - гимнастика с основами акробатики; - подвижные игры на базе л/атлетики; - подвижные игры на базе баскетбола; - подвижные игры на базе волейбола; - подвижные игры на базе лыжной подготовки; Психофизическая тренировка	Практические умения, двигательные действия и навыки, действия и приемы в народных, подвижных и спортивных играх	3
		4
		1
		8
		7
		6
		3
14		
<b>Всего часов</b>		<b>99</b>

## Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года

***В результате изучения курса физической культуры ученик получит возможность:***

- знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- уметь определять выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа;
- уметь составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
- уметь выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
- уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

### ***Условные обозначения***

#### **А) Тип урока:**

- вводные уроки (В.У);
- уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- смешанные уроки (См. У);
- учетные уроки (У.У.);
- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.);

**ЖУР** - журнал учета результатов;

**ОРУ** - Общеразвивающие упражнения;

**УП** - учебное пособие по основам знаний;

**ОФК** - основные физические качества.

#### **Б) Методы ведения урока:**

- поточный (П.М.);
- посменный (Пс.М.);
- групповой (Г.М.);
- индивидуальный (И.М).

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (VIII вида)  
1 класс**

*1 четверть*

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Вид урока</b>	<b>Элементы</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	В.У Ф.М	Основы техники безопасности и профилактики и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи	Фронтальный опрос
2	Освоение строевых упражнений	Н.У Ф.М.	Двигательные умения	Основы строевых упражнений. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	Корректировка выполнения команд
3	Психофизическая тренировка	В.У Ф.М	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте (психофизическая тренировка)	Фронтальный опрос
4	Оценка уровня физической подготовки	У.У П.М	Основные физические качества (скорост.- силов. и силовые качества)	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с использованием подводящих по форме прыжков.	Фиксирование результатов
5	Организация команды и приемы строевых упражнений	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Перестроения по установленным местам. Команды: «шагом марш», «класс стой». Упражнения на внимание	Корректировка выполнения команд
6	Психофизическая тренировка	Ф.М. О. У.	СФК	Теория: «ПТФ – новая форма занятий физической культурой.»	Фронтальный опрос
7	Организация команды и приемы строевых упражнений	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Основы строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге в колонне.	Корректировка выполнения команд
8	Оценка уровня физической подготовки	Н.У. Г.М. С.У.	ОФК, силовые качества, силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа за 10 секунд. Подвижные игры	Фиксирование результатов

9	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
10	Организационные приемы и навыки ходьбы	См. У. Ф.М.	Двигательные умения. ОЗ	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Теория: « Органы дыхания»	Корректировка движений, опрос
11	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	Н.У. Г.М. С.У.	Основные физические качества	Равномерный бег на 500 метров с переходом на ходьбу. Подвижные игры	Корректировка техники и тактики бега
12	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
13	Организационные приемы и навыки бега	Н.У. Ф.М	Двигательные умения	Бег с изменением направления. Подвижные игры	Корректировка движений
14	Организационные приемы и навыки ходьбы	См. У. Ф.М.	Двигательные умения. ОЗ	Основы строевых упражнений. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, парами взявшись за руки, на пятках ит.д.	Корректировка техники движения
15	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
16	Основы знаний о физкультурной деятельности	Н.У. Ф.М	Ф.К. общества и человека	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики»	Фронтальный опрос
17	Организационные приемы и навыки бега	Н.У. Ф.М	Двигательные умения	Бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления. перебежки группами и по одному. Бег с переходом на ходьбу. Подвижные игры	Корректировка движений
18	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
19	Организационные приемы и навыки прыжков	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.	Корректировка движений
20	Организационные приемы и навыки прыжков	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. Подвижные игры	Корректировка техники прыжков в высоту

21	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
22	Основы знаний о физкультурной деятельности	Н.У. Ф.М	Ф.К. общества и человека	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики»	Фронтальный опрос
23	Организационные приемы и навыки (броски)	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски и ловля мяча двумя руками от груди, упражнения на правильный захват. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов
24	Психофизическая тренировка	О.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на восстановление осанки	Корректировка техники движения
25	Основы знаний о физкультурной деятельности	Н.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория: «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды»	Фронтальный опрос
26	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Н.У. Г.М	Подвижные игры на материале л/атлетики	Игры: «Вызов номеров», «Пустое место»	Выполнение правил игр

### *II четверть*

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела программы</b>	<b>Вид урока</b>	<b>Элементы</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Формы контроля</b>
27	Основы знаний о физкультурной деятельности	Н.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория: «Характеристика видов спорта. Отличие физических упражнений от обыденных»	Фронтальный опрос
28	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Н.У. Г.М	Подвижные игры на материале л/атлетики	Игры: «Совушка», «Мышеловка», «Море волнуется»	Выполнение правил игр
29	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Н.У. Г.М	Подвижные игры на материале л/атлетики	Игры: «Совушка», «Мышеловка», «Море волнуется»	Выполнение правил игр

30	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники движения
31	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (выносливость)	У.У Ф.М	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Равномерный шестиминутный бег с изменением пульса до бега, после и через 3-5 минут.	Корректировка частоты шага и правильность дыхания
32	Общеразвивающие упражнения ( координация)	Пс. М Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Хождение по гимнастической скамейке с различным положением рук, кружение на месте и в движении. Подвижные игры	Страховка, коррекция движений
33	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники
34	Организационные приемы и навыки (броски)	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски большого мяча на дальность двумя руками из – за головы, от груди	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов
35	Организационные приемы и навыки (метание)	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов
36	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники движения
37	Общеразвивающие упражнения (координация)	Пс. М Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры	Страховка, коррекция движений
38	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	И.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Техника передвижений остановок, стоек, поворотов	Корректировка техники бега
39	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники движения
40	Физкультурная деятельность с	И.М. Н.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры	Корректировка техники движения

	общеразвивающей направленностью	С.У.			
41	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры	Корректировка техники движения
42	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники
43	Общеразвивающие упражнения (сила)	П.М Ст.У	Развитие основных физических качеств ( силовая подготовка)	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	Корректировка техники бега
44	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола и гандбола	Игра «Бросай – поймай»	Корректировка техники движения
45	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники движения
46	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола и гандбола	Игра «Бросай – поймай»	Корректировка техники движения
47	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола и гандбола	Игра «Бросай – поймай»	Корректировка техники
48	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на улучшение настроения	Корректировка техники

### III четверть

№ п/п	Название раздела программы	Вид урока	Элементы	Темы уроков	Формы контроля
49	Правила безопасного поведения и техники безопасности	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/подготовки, подвижных игр, гимнастики). Подбор лыжного инвентаря.	Фронтальный опрос
50	Лыжная подготовка	Н.У. П. М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 50 м.	Корректировка техники движения
51	Лыжная подготовка	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 50 м.	Корректировка техники
52	Лыжная подготовка	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Ходьба приставным шагом влево и право. Подвижные игры на свежем воздухе.	Корректировка техники
53	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 50 м.	Корректировка техники
54	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 50 м.	Корректировка техники
55	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Передвижение ступающим шагом до 100 м.	Корректировка техники
56	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Развитие выносливости. П/и «Попади в ворота»	Корректировка техники

57	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники движения
58	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 300м. Развитие выносливости. КУ – техника ступ.шага	Корректировка техники
59	Лыжная подготовка (выносливость)	Г.М. И.М.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом до 400м. Развитие выносливости. КУ – техника ступающего шага	Корректировка техники
60	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники
61	Лыжная подготовка (скоростно-силовая подготовка)	Г.М. И.М. У.У.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств	Лыжная гонка на 500 м.	Корректировка техники
62	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Подвижная игра: «Быстро по местам»	Корректировка движений
63	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники движения
64	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Обучение прыжкам со скакалкой	Корректировка движений
65	Основные приемы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	Н.У. С.У. И.М.	ОФК, двигательные действия и навыки	Обучения лазанию по гимнастической стенке не пропуская реек, передвижение по гимн. скамейке на четвереньках.	Корректировка движений
66	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление	Корректировка техники движения

		И.М.		позвоночника	
67	Формирование осанки	Н.У. С.У. И.М	Двигательные умения	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	Корректировка движений
68	Формирование осанки	И. М. Н. У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	
69	Психофизическая тренировка	Н.У . П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники движения
70	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества)	П.М. С. У.	ОФК	Метание малого мяча в цель с 3метров	Корректировка техники исполнения
71	Двигательные действия и навыки	И. М. Н. У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Вис стоя, спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами	Корректировка движений, страховка
72	Формирование осанки	Н.У . П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники движения
73	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	Ф.М. С. У.	ОФК	Равномерный бег до 3мин	
74	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. С. У.	Подвижные игры	Игра «гуси лебеди», «снайпер», «кошки - мышки»	Корректировка техники и точности действий
75	Психофизическая тренировка	Н.У . П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части упражнений комплекса, направленного на оздоровление позвоночника	Корректировка техники движения

*IV четверть*

№ п/п	Название раздела программы	Вид урока	Элементы	Темы уроков	Формы контроля
76	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	Г.М. С. У. Ф. М.	ОФК	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	Контроль над амплитудой движений
77	Общеразвивающие упражнения (сила)	П.М. С. У.	ОФК	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь	Метание набивного мяча стоя, сверху от груди
78	Оценка уровня физической подготовленности	П.М. С.У. Г.М.	ОФК (сила, гибкость)	Поднимание туловища за 30 секунд, тест на гибкость	Правильность исполнения
79	Оценка уровня физической подготовленности	П.М. С.У.	ОФК (сила, скоростно-силовые качества)	Удержание тела в виси на перекладине. Прыжки в длину с места	Корректировка техники исполнения
80	Основы знаний о физической деятельности	Н.У. С.У. Ф.М.	Ф. К. Общества и человека	Теория: «Средства развития правильной осанки»	Фронтальный опрос, координационная польза средств
81	Психофизическая тренировка	Н.У. П.М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
82	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	Г.М. С.У.	ОФК	Челночный бег 3х10 метров. Подвижные игры	Корректировка поворотов в беге
83	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
84	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	П.М. Н.У.	На материале л/атлетике	Обучение высокому старту с касанием пола рукой со стартовым ускорением	Высокий старт со стартовым ускорением
85	Физкультурная деятельность с	П.М. Н.У.	На материале л/атлетике	Обучение низкому старту с касанием пола рукой со стартовым ускорением	Высокий и низкий старты со стартовым

	общеразвивающей направленностью				ускорением
86	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
87	Организационные приемы и навыки (броски)	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	Корректировка техники исполнения, фиксирование результатов
88	Физ. деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. С. У.	Подвижные игры	Игра «снайпер», «воробушки», «у медведя во бору»	Корректировка техники и точности действий
89	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
90	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества)	П.М. С. У. Н.У.	На материале легкой атлетики	Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров	Корректировка исполнения прыжка
91	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества)	П.М. С. У. Н.У.	На материале легкой атлетики	Прыжки в высоту с разбега с касанием подвешенных ориентиров	Корректировка исполнения прыжка
92	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
93	Общеразвивающие упражнения (скорость)	П.М. С. У.	ОФК	Бег с ускорениями от 20 до 30 м	Корректировка техники бега
94	Общеразвивающие упражнения (скорость)	Г.М. С. У.	ОФК	Бег на 30 метров	Корректировка техники бега
95	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
96	Оценка уровня физической подготовленности	Ф. М. С. У.	ОФК (выносливость)	Бег с переходом на ходьбу на 500 метров	Правильность исполнения

97	Оценка уровня физической подготовленности	Ф. М. С. У.	ОФК (выносливость)	Бег с переходом на ходьбу на 800 метров	Правильность исполнения
98	Психофизическая тренировка	Н.У. П. М. И.М.	СФК	Воспроизведение 3 части комплекса, направленного на улучшение зрения	Корректировка техники движения
99	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Г.М. С.У.	Двигательные действия	Игра: «Охотники и утки» Подведение итогов учебного года	Выполнение правил

### Уровень физической подготовленности детей 7 лет (1 класс)

Контрольные упр.		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
Челночный бег	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и меньше	11,7 и более	11,3-10,6	10,2и менее
Прыжок в длину с места	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150и более
Наклон вперед из положения сидя	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5и более
Подтягивание: <b>мальчики</b> на высокой перекладине; <b>девочки</b> на низкой перекладине	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
	7						
Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.	7	20	25	30	25	30	35
Отжимание	7	4	6	8	2	4	6
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	7	22	24	26	17	19	21
Приседания за 1 мин.	7	34	36	38	32	34	36

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
- Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, .
- Физическая культура: Учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. Просвещение, 2001г.
- Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач.шк. /В.И. Лях- 2-е изд.- М. :Просвещение, 2001г.
- Весёлая физкультура: Учеб.для учащихся 1 кл. четырёхлет.шк./Е.Н.Литвинов, Р.И. Погадаев и др.Просвещение, 1997г.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие.-М. :Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011г.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ-метод.пособие /Сост. Б.И. Мишин, -М.:ООО»Издательство АСТ» :ООО «Издательство Астрель; 2003г.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Просвещение-2004г.
- Физкультурно – оздоровительная работа в школе :Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦЭНАС, 2003г.
- Физическая культура в начальных классах.- М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г.
- Физическая культура. 8-9 классы:учеб.для общеобразоват.учреждений / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».-3-е изд.-М.:Просвещение, 2012.
- Физическая культура. 6-7 классы:учеб.для общеобразоват.учреждений / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».-3-е изд.-М.:Просвещение, 2012.
- Основы здорового образа жизни и профилактика болезней :Учеб. Пособие для студ.высш. пед. учеб. заведений.-М. :Издательский центр «Академия; 2001г.
- Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры./Ю.М. Портнов. 1997г.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др.-М.:Издательство центр «Академия»; 2001г.
- Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений /М.Л. Журавлин и др.-М. :Издательский центр «Академия»; 2001г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Метод.пособие/авт.-сост. :П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва.-М.: Глобус, 2008г.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы  
по физической культуре.**

1. Лыжи.
2. Ботинки лыжные.
3. Палки лыжные.
4. Маты гимнастические.
5. Мячи волейбольные.
6. Сетка волейбольная.
7. Мячи для малого тенниса.
8. Мячи баскетбольные.
9. Щиты баскетбольный.
10. Скакалки гимнастические.
11. Секундомер.
12. Стойки для прыжков в высоту и планка.
13. Кегли.
14. Свисток.
15. Обручи.

Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений  
с гимнастической палкой

**1.** – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

**2.** – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

**3.** – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

**4.** – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

**5.** – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

**6.** – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

**7.** – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений  
с большим мячом

1. И. п. – О. с., мяч впереди в опущенных руках .
  2. Поднять руки с мячом на грудь.
  3. Прямые руки с мячом вверх, подняться на носки, потянуться.
  4. Руки с мячом на грудь.
  5. Вернуться в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Мяч лежит слева .
  1. Наклон вперёд – влево, взять мяч.
  2. Выпрямиться, мяч в опущенных руках.
  3. Опустить мяч справа.
  4. И. п.5 – 8. Прodelать то же, но в другую сторону.  
Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – на коленях, сидя в группировке, мяч в руках под подбородком .
  1. Взять мяч руками, выпрямиться в стойку на коленях.
  2. Поднять руки с мячом вверх, посмотреть на мяч, прогнуться.3 – 4. Вернуться в И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – упор, сидя сзади, захватив мяч ступнями вытянутых вперёд ног .
  1. Подтянуть ноги с мячом к себе.
  2. Ноги с мячом выпрямить в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – лёжа на животе; мяч в выпрямленных вперёд руках .
  1. Прогнуться, сгибая руки в локтях, завести мяч за голову, локти оторвать от пола.
  2. Вернуться в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – О. с., мяч спереди в опущенных руках .
  1. Подбросить мяч вверх.
  2. Поймать мяч двумя руками.Повторить 8 – 10 раз.
7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе; мяч лежит впереди у ног.  
Прыжки через мяч вперёд – назад, 20 – 25 прыжков.

Примерный комплекс  
общеразвивающих упражнений  
в движении

1. Ходьба с круговыми движениями головой.
2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
11. Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
12. Пролезание между ног партнёра.
13. Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
14. Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Зимина Марина Александровна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022