Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа - интернат
среднего общего образования №1 г. Пензы
(МБОУ ОШИ №1 г. Пензы)

Рассмотрено
на Мо учителей-
предметников
Протокол № 8 от
30.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ Н.Г. Пудеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОШИ №1
_____ Е.В.Майская
Приказ № 63-оп
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Адаптивная физическая культура »

Для 1-4 классов

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности МБОУ ОШИ №1 «Адаптивная физическая культура» составление на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта.

Цели рабочей программы по физической культуре

Основная цель изучения данного занятия заключается во всестороннем развитии личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения занятия:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общая характеристика учебного предмета

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета в учебном плане.

Внеурочная деятельность «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся МБОУ ОШИ № 1 г. Пензы и реализуется во внеурочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическимиправилами и нормами.

Программа по физической культуре в 1-4 классе рассчитана на 34 учебные недели (1 часа в неделю в каждом классе в соответствии с расписанием).

Количество часов физической культуры в год – 1кл. – 33ч, 2 кл. – 34ч, 3 кл. – 34ч, 4 кл – 34ч.

Личностные и предметные результаты освоенияучебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты освоения образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением

большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

К *предметным результатам* освоения относятся:

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.Практический материал. Построения и перестроения.Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.**

Легкаяатлетика

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы Ходьба с сохранением правильной осанки Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом

"перешагивание".Броски и ловля волейбольных мячейМетание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

Тематическое планирование 1 класс:

№ п\п	**Тема. Наименование**	**Количествочасов**	**Хар-каосновныхвидовдеятельности**
Легкая атлетика			
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодоление простейших препятствия.

2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Выявление характерных ошибок в технике беговых упражнений Описание техники беговых упражнений
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Освоение техники бега различными способами
4.	Ходьба с изменением скорости.	1	Освоение универсальных умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Игры			
6.	Теоретические сведения	1	Освоение универсальных действий в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
7.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
8.	Правила игр.	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
9.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
11.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
19.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
Гимнастика			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
26.	Элементарные сведения о	1	Освоение универсальных умений по

	гимнастических снарядах и предметах		взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
27.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений
28.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
29.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
30.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
31.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32.	Практический материал. Построения и перестроения.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
34.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

Тематическое планирование 2 класс:

№ п\п	Тема. Наименование	Количествочасов	Хар-каосновныхвидовдеятельности
Легкая атлетика			
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодоление простейших препятствия.

2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Выявление характерных ошибок в технике беговых упражнений Описание техники беговых упражнений
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Освоение техники бега различными способами
4.	Ходьба с изменением скорости.	1	Освоение универсальных умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Игры			
6.	Теоретические сведения	1	Освоение универсальных действий в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
7.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
8.	Правила игр.	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
9.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
11.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
19.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
Гимнастика			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
26.	Элементарные сведения о	1	Освоение универсальных умений по

	гимнастических снарядах и предметах		взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
27.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений
28.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
29.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
30.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
31.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32.	Практический материал. Построения и перестроения.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
34.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

Тематическое планирование 3 класс:

№ п\п	Тема. Наименование	Количество часов	Хар-каосновныхвидовдеятельности
Легкая атлетика			
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодоление простейших препятствия.

2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Выявление характерных ошибок в технике беговых упражнений Описание техники беговых упражнений
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Освоение техники бега различными способами
4.	Ходьба с изменением скорости.	1	Освоение универсальных умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Игры			
6.	Теоретические сведения	1	Освоение универсальных действий в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
7.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
8.	Правила игр.	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
9.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
11.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
19.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
Гимнастика			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
26.	Элементарные сведения о	1	Освоение универсальных умений по

	гимнастических снарядах и предметах		взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
27.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений
28.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
29.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
30.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
31.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32.	Практический материал. Построения и перестроения.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
34.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

Тематическое планирование 4 класс:

№ п\п	Тема. Наименование	Количествочасов	Хар-каосновныхвидовдеятельности
Легкая атлетика			
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодоление простейших препятствия.

2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Выявление характерных ошибок в технике беговых упражнений Описание техники беговых упражнений
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Освоение техники бега различными способами
4.	Ходьба с изменением скорости.	1	Освоение универсальных умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
Игры			
6.	Теоретические сведения	1	Освоение универсальных действий в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
7.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
8.	Правила игр.	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
9.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
11.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
19.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
Гимнастика			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
26.	Элементарные сведения о	1	Освоение универсальных умений по

	гимнастических снарядах и предметах		взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
27.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений
28.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
29.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
30.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
31.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32.	Практический материал. Построения и перестроения.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
34.	Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплектнавесногооборудования

Скамьяатлетическаянаклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалкагимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврикимассажные

Сеткадляпереноса малыхмячей

Рулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячибаскетбольные длямини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилеткиигровые сномерами

Стойкиволейбольныеуниверсальные

Сеткаволейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину