

**Рабочая программа по физической культуре
по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 3 класса
с тяжелыми нарушениями речи**

5.2.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Планируемые результаты освоения курса

На минимальном уровне	На достаточном уровне
Личностные	
<ul style="list-style-type: none">• положительная мотивация и познавательный интерес к физической культуре;• формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;• формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям с иными физическими возможностями;• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям	<ul style="list-style-type: none">• чувства сопричастности к культуре своего народа;• положительной мотивации к изучению истории возникновения профессий;• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умения сравнивать поступки великих спортсменов со своими

На минимальном уровне	На достаточном уровне
<ul style="list-style-type: none"> • формирование уважения к культуре своего народа, любви к родному краю (национальные, региональные, этнокультурные особенности). 	<p>собственными поступками, осмысливать поступки героев - спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> • адекватной оценки правильности выполнения задания.
предметные	
<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; • сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений. • Ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); • формирование представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умения устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и

На минимальном уровне	На достаточном уровне
<p>упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой; • формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»; • приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижениям спортсменов (национальные, региональные особенности). <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; – о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; – об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на 	<p>болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение умениями применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

На минимальном уровне	На достаточном уровне
<p>развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; – проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); – составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; – вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; – демонстрировать уровень физической подготовленности 	
метапредметные	
регулятивные	
<ul style="list-style-type: none"> • понимать цель выполняемых действий, • понимать важность планирования работы; • с помощью учителя анализировать и планировать предстоящую практическую работу, опираясь на схему, образец, рисунок; • выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом или инструкцией учителя; • осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с заданной последовательностью или образцом; • осмысленно выбирать приёмы или технику работы; 	<ul style="list-style-type: none"> • продумывать план действий при работе в паре, при создании проектов; • объяснять, какие приёмы, техники были использованы в работе, как строилась работа; • различать и соотносить замысел и результат работы; • выбирать способ решения проблем творческого и поискового характера; • продумывать и планировать этапы работы, оценивать свою работу.

На минимальном уровне	На достаточном уровне
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям; • решать практическую творческую задачу, используя известные средства; • осуществлять контроль качества результатов собственной практической деятельности. 	
познавательные	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • анализировать образец, работать с простыми схемами и инструкциями. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; • свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря, памяток;
коммуникативные	
<ul style="list-style-type: none"> • выражать собственное эмоциональное отношение к результату; • быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре; • строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности (под руководством учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> • выражать собственное эмоциональное отношение результатам при посещении соревнований; • соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения; • задавать вопросы уточняющего характера, в том числе по цели выполняемых действий.

Контрольно-оценочные материалы и критерии оценивания

В качестве итоговой и промежуточной аттестации по предмету выступают выполнение контрольных упражнений, перечисленных в таблице ниже, оценка результатов выполнения также представлена в таблице.

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в вис, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Содержание учебного курса

Ведущие методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, доклад);
- методы наглядной передачи информации и зрительное восприятие (иллюстрации, опыт, наблюдения);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности (анализ таблиц, схем, практические работы, дидактическая игра).

2. Методы стимулирования и мотивации.

- эмоциональные (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);

- познавательные (создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, заданий на смекалку);

- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности);

- социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей деятельности);

3. Методы контроля и самоконтроля.

- устные (индивидуальный и фронтальный опросы, взаимопрос);

- самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу, парный контроль).

Формы организации работы на уроке:

- индивидуальная;

- парная;

- фронтальная;

- групповая;

- коллективная.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.

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

- **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

- **Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

- **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

- **Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

- **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

- **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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

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 полу шпагаты 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 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, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание 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 поворотом 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 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) 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 дистанции.

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе** (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Коррекционная работа

В данной программе по сравнению с программой общеобразовательной школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика сверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки. Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок

учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт. У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включается работа двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложно координированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Тематическое планирование

№ пп	Кол-во часов	Тема/раздел	Основные виды деятельности обучающихся
1	3	Знания о физической культуре (3 часа)	
		<i>Из истории физической культуры.</i> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и традициями народа	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексы упражнений и определять их направленность
4	6	Способы физкультурной деятельности (6 часов)	
		<i>Самостоятельные наблюдения</i> <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение простейших закаливающих процедур	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерить величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливания». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
10	93	Физическое совершенствование (93 часа)	
		<i>Спортивно-оздоровительная</i>	Рассказывать об истории возникновения современной гимнастики и акробатики.

	<p>деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</p> <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Легкая атлетика.</p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p>
	<p>Прыжковые упражнения в длину и высоту.</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Передвижения, повороты.</p>	<p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных</p>

			<p>упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать ранее разученный легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований по образцу.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p> <p>Излагать и соблюдать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок, креплений, подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двушажным</p>
--	--	--	---

			<p>ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p>Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двушажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двушажного и одновременного двушажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
		<p>Спортивные игры.</p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.</p> <p><i>Волейбол:</i> подача мяча и передача мяча; подвижные игры на материале</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой</p>

	<p>игры в волейбол.</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга и во время передвижения приставным шагом.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивными мячами и мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
	<p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения.</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, развитие выносливости.</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Развивать мышцы ног с помощью упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения</p>

			<p>подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяча партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
--	--	--	---

			<p>Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам проведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приемов из национальных видов спорта.</p> <p>Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	--	--	---