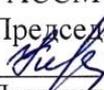


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Строитель  
Яковлевского городского округа»**

РАССМОТРЕНО  
Председатель ППк  
 Кононова Н.В.  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«СОШ № 1 г. Строитель»  
Булгакова Т.И.  
Приказ № 570  
от «30» августа 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
(1-4 класс)  
(АООП НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ с ЗПР вариант 7.1)**

2023 г.

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.2) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;
- часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 п 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2014г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.2) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.2 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

#### **Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2)**

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

#### **1 класс**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

#### **2 класс**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

#### **3 класс**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **4 класс**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **1 класс**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

#### **2 класс**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

#### **3 класс**

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

#### **4 класс**

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

##### **1 класс**

- 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.

##### **2 класс**

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

##### **3 класс**

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

##### **4 класс**

- 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).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **1.В знаниях о физической культуре**

##### **1 класс**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

##### **2 класс**

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

##### **3 класс**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

##### **4 класс**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

#### ***Получат возможность научиться:***

##### **1-4 класс**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **2.В способах физкультурной деятельности**

*Учащиеся научатся:*

### **1-2 класс**

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

### **3 класс**

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

### **4 класс**

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

*Получат возможность научиться:*

### **3-4 класс**

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

## **3.Физическое совершенствование**

### **1-2 класс**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

### **2-4 класс**

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Получат возможность научиться:*

### **1-2 класс**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

### **3-4 класс**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;

**Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.2) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

*развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:*

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

*Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:*

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

*Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:*

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

*Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:*

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;

- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

*Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:*

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

**Результаты специальной поддержки** освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
  - способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
  - способность к наблюдательности, умение замечать новое;
  - овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
  - стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
  - умение ставить и удерживать цель деятельности;
  - планировать действия;
  - определять и сохранять способ действий;
  - использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
  - осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
  - оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

## **Содержание курса**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

## **Физическая культура**

Понятия о физической культуре.

### **Из истории физической культуры**

Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

### **Физические упражнения**

Игры, игроки и команды. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для укрепления осанки

Совершенствование техники выполнения комплексов физических упражнений для укрепления осанки

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики* Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу. Строевые упражнения. Акробатика, группировка разновидностей.

Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Группировки перекаты разновидностей. Строевые упражнения. Расчёт 1-й 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Строевые упражнения, ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Строевые упражнения, группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Строевые упражнения Кувырок вперёд; лазание по канату. Строевые упражнения. Подтягивание из вися лежа. Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Подтягивание из вися лежа. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подтягивание из вися (м), из вися лежа (д).

Смотр повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы. Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика* Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках Чередование ходьбы на носках и на пятках. Ходьба в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через мяч. Оценим свои достижения в выполнении ходьбы Легкая атлетика. Беговые упражнения с ускорением. Беговые упражнения с ускорением. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений с ускорением. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Держание мяча Перекатывание мяча Передача мяча Передвижение с мячом Броски и ловля мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Оценим свои достижения в метании мяча. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжковые упражнения с высоты 30-40 см Прыжки со скакалкой. Разновидности бега. Челночный бег. Бег разновидностей. Бег с высокого старта. Беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Оценим свои достижения по легкой атлетике.

*Лыжные гонки Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки*

Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками и без палок. Скользящий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток Ступающий, скользящий шаг с палками. Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот с переступанием Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг с палками 500м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой . Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».Скользящий шаг без палок 300м. Поворот переступанием вокруг пяток в движении. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками. Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах. Попеременный двухшажный ход.

**2 класс, 68 часа**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура** Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Олимпийские игры.

**Физические упражнения** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Способы физкультурной деятельности** Самостоятельные занятия Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность** *Гимнастика с основами акробатики* **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Движения и передвижения строем.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

***Лёгкая атлетика*** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки**  
Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**3 класс, 68 часа**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.

**Из истории физической культуры**

Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая нагрузка. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия** Режим дня школьника. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** Измерение длины и массы тела. Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность** Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.

Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Развитие основных физических качеств.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, их виды. Перекаты. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Группировки, перекаты. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад. Кувырок назад в упор присев.. Гимнастический мост из положения лежа. Действия в шеренге и колонне. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Потягивание из вися лежа. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.

**Легкая атлетика** – Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях. Разновидности бега. Беговые упражнения. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с прыжками. Беговые упражнения с прыжками и ускорением.

Беговые упражнения из разных исходных положений. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Развитие быстроты, скорости. Челночный бег.

Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег. Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.

Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте. Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Спрыгивание. Запрыгивание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.

### ***Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки***

Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах с палками. Ходьба на лыжах без палок. Передвижение на лыжах разными способами.

Передвижение на лыжах: повороты. Передвижение на лыжах. Виды поворотов.

Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах. Виды спусков.

Отработка техники спуска. Передвижение на лыжах: подъемы. Отработка техники подъема.

Передвижение на лыжах. Виды подъемов. Передвижение на лыжах: торможения.

Передвижение на лыжах. Виды торможения. Совершенствование скользящего шага без палок. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.

### **Спортивные игры на материале футбола**

Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Подвижная игра «Мини-футбол». Введение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.

**Спортивные игры на материале волейбола** Прямая нижняя и боковая подача. Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол».

«Пионербол» Подбрасывание мяча над собой. Передачи в парах. Приём мяча Прыжки через скакалку.

**Спортивные игры на материале баскетбола** Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке. Введение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему». Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движение»

Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики** Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля». Эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Вис на перекладине. Эстафета «Палочка под ногами» Игра «Альпинисты»

### **4 класс, 68 часа**

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

### **Способы физической культуры**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из

разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная**

Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

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

ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!».

ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.

***Легкая атлетика*** Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Инструкция по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ходьба и бега. Игра «Смена сторон». Обучение технике высокого старта. Отработка техники высокого старта. Сдача контрольного норматива: бег на 100м. Техника челночного бега – 3\*10м. Отработка

техники челночного бега Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Кросс 1 км. Развитие выносливости.

### ***Лыжные гонки Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки***

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.

Повороты переступанием. Совершенствование выполнения поворота переступанием.

Скользящий шаг с палками .Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в

движении. Спуски с пологих склонов. Совершенствование выполнения спуска с пологих

склонов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» Торможение упором.

Подъем «лесенкой» Подъем «елочкой» Повороты переступанием в движении Подъем

«елочкой» Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции до 500 м Повороты

переступанием в движении Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м

Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500м) Обобщающий урок «Лыжные гонки»

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс 66 часов**

1. Знания о физической культуре – 3 часа
2. Гимнастика с основами акробатики-24часа
3. Лыжные гонки- 9 часов
4. Подвижные игры на материале легкой атлетики 4часа
5. Спортивные игры на материале футбола - 3 часа
6. Спортивные игры на материале волейбола - 3 часа
7. Спортивные игры на материале баскетбола - 3 часа
8. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 4 часа
9. Легкая атлетика - 13 часа

### **2класс 68 часов**

1. Знания о физической культуре-4 ч
2. Способы физкультурной деятельности – 4 ч.
3. Физкультурно – оздоровительная деятельность -2 ч.
4. Гимнастика с основами акробатики-16 ч
5. Легкая атлетика – 12ч
6. Лыжные гонки – 12 ч
7. Подвижные и спортивные игры – 18 ч

### **3 класс68 часов**

1. Знания о физической культуре-4 ч
2. Способы физкультурной деятельности – 4 ч
3. Физкультурно – оздоровительная деятельность-2ч
4. Гимнастика с основами акробатики - 16 ч
5. *Легкая атлетика*- 13 ч.
6. Лыжные гонки -15 ч
7. Подвижные и спортивные игры- 14 ч

### **4 класс68 часов**

1. Знания о физической культуре - 4 часа
2. Способы физкультурной деятельности - 4 часа
3. Легкая атлетика 13 ч
4. Гимнастика с основами акробатики 16 часа
5. Лыжные гонки 13 часов
6. Подвижные и спортивные игры 18 часов