

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МС  
Протокол № 4  
от 29.03.2022

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР Л.В.Кондратьева  
от 29.03.2022

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Е.А.Ваулина  
от 29.03.2022



**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 7.2)**

**1-4 класс**

Составитель:  
Берсенёва Елена Анатольевна,  
учитель начальных классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР, разработана на основе рабочей программы начального общего образования по физической культуре. Данная программа сохраняет основное содержание образования общеобразовательной школы по физической культуре, но отличается коррекционной направленностью обучения. Это обусловлено особенностями усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, включение отдельных тем или целых разделов, материалов обзорного, ознакомительного характера.

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития МКОУ "Сухоборская СОШ" и авторской программы Лях В.И. «Физическая культура»

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

В учебном плане на изучения предмета «Физическая культура» отводится 270 часов. Из них 1 класс- 66 часов, 2-4 классах - по 68 часов. (2 часа в неделю).

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1 класс

### Личностные:

#### **Обучающиеся научатся:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- использовать знания в повседневной жизни.

### Метапредметные:

#### **Регулятивные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
- работать по предложенному учителем плану.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### **Познавательные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- строить речевое высказывание в устной форме;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).

#### **Коммуникативные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи ;
- слушать и понимать речь других.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### Предметные:

#### **Обучающиеся научатся:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- составлять индивидуальный режим дня;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- подбирать лыжи и палки по росту;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- метать малые мячи на дальность с места, из различных положений;
- выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять правила техники безопасности;*
- *демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки и физкультминутки;*
- *соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку;*
- *осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции;*
- *проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.*

## **2 класс**

### **Личностные:**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;*
- *использовать знания в повседневной жизни.*

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- работать по предложенному учителем плану.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности*

#### **Познавательные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной

работы всего класса.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, закаливание организма);*
- *пересказывать тексты по истории физической культуры.*

**Коммуникативные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества*

**Предметные:**

**Обучающиеся научатся:**

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- составлять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
- различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»;
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- подбирать лыжи и палки по росту;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- метать малые мячи на дальность с места, из различных положений;
- выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);*
- *выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);*
  - *пересказывать тексты по истории физической культуры;*
  - *измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями;*
  - *осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *демонстрировать технику выполнения ступающего и скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции;*
- *проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов;*
- *проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.*

### **3 класс**

**Личностные:**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех

людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;*
- *использовать знания в повседневной жизни.*

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- работать по предложенному учителем плану.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности*

**Познавательные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *строить речевое высказывание в устной форме;*
- *организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (правила проведения закаливающих процедур);*
- *пересказывать тексты по истории физической культуры.*

**Коммуникативные УУД:**

**Обучающиеся научатся:**

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества*

**Предметные:**

**Обучающиеся научатся:**

- понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- характеризовать показатели физического развития;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели;
- измерять частоту сердечных сокращений;
- различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!»;
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- передвигаться на лыжах разученными способами передвижения;
- метать малые мячи на дальность с места, из различных положений;
- выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обливание, душ);
  - пересказывать тексты по истории физической культуры;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения в процессе прохождения учебной дистанции;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов;
- проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

#### **4 класс**

**Личностные:**

**Выпускник научится:**

- общению и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок

***Выпускник получит возможность научиться:***

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные УУД:**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;*
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и*



*критерии для указанных логических операций;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач* .

### **Коммуникативные УУД:**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

### **Предметные:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

-подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» соответствующей ступени (1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень -Нормы ГТО для школьников 9-10 лет).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени (1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс (66 часов)**

#### **1. Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **1. Физическое совершенствование - 66 часов**

#### **3.1. Гимнастика с основами акробатики (11ч.)**

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика (18 ч.)**

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места

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

Метание: малого мяча из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Лыжная подготовка (12 ч.)**

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы и спуски под уклон.

Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(25 ч.)**

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

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

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

На материале раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

### **2. Общеразвивающие физические упражнения (в процессе урока)**

#### **3. Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока).**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2 класс (68 часа)**

### **1. Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **3. Физическое совершенствование - 68 часа**

### **Гимнастика с основами акробатики(12 ч.)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика(18 ч.)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжная подготовка (13 ч.)**

Передвижения на лыжах: скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(25 ч.)**

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

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

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

На материале раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр»:

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

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

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

#### **4.Общеразвивающие физические упражнения (в процессе урока)**

#### **5.Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока).**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **3 класс (68 часа)**

#### **1.Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **2.Способы физической деятельности (в процессе урока)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования

двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **3. Физическое совершенствование – 68 часа**

#### **Гимнастика с основами акробатики (12ч.)**

Организующие команды и приемы: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!»;

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

#### **Легкая атлетика(18 ч.)**

Бег: равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, с разбега; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места

#### **Лыжная подготовка (13 ч.)**

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(30ч.)**

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

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

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

На материале «Подвижные игры с элементами спортивных игр»:

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

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

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

### **4. Общеразвивающие физические упражнения (в процессе урока)**

#### **5. Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока).**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **4 класс (68 часа)**

### **1. Знания о физической культуре (в процессе урока)**

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).

### **2. Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

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.

### **3. Физическое совершенствование – 68 часа**

#### **Гимнастика с основами акробатики (12ч.)**

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

#### **Легкая атлетика(18 ч.)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

#### **Лыжная подготовка(13 ч.)**

Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### **Подвижные игры с элементами спортивных игр(25 ч.)**

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

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

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

На материале раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

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

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

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

### **4. Общеразвивающие физические упражнения (в процессе урока)**

#### **5. Подготовка к сдаче норм ГТО (в процессе урока).**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тематическое планирование	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	в процессе урока			
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>				
3.1	Гимнастика с основами акробатики	11	12	12	12
3.2.	Легкая атлетика	18	18	18	18
3.3.	Лыжная подготовка	12	13	13	13
3.4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	25	25	25	25
<b>4.</b>	<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> (в содержании соответствующих разделов программы) <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b> (в процессе урока).	в процессе урока			
<b>5.</b>	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	в процессе урока			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>66 ч.</b>	<b>68 ч.</b>	<b>68 ч.</b>	<b>68 ч.</b>



